Konrad Lorenz s-a născut în anul 1903 la Viena și a murit tot la Viena, în 1989. A studiat medicina și zoologia, devenind în 1940 profesor de psihologie comparată la Königsberg. Între 1950 și 1973, a fost director mai întâi la Institutul Max Planck de fiziologie comportamentală din Buldern, iar apoi în Seewiesen. Ulterior a devenit coordonatorul Institutului „Konrad Lorenz" al Academiei Austriece de Ştiinţe. În 1973 i s-a decernat premiul Nobel pentru medicină și fiziologie.

I s-au acordat numeroase distincţii internaţionale.

Printre lucrările sale principale se numără: *Über tierisches und menschliches Verhalten; Die acht Todsünden der zivilisierten Menschheit* (trad. rom. *Cele opt păcate capitale ale omenirii civilizate*, Humanitas, 1996); *Das Wirkungsgefüge der Natur und das Schicksal des Menschen; Die Rückseite des Spiegels; Der Abbau des Menschlichen; Das sogenannte Böse* (trad. rom. *Așa-zisul rău: Despre istoria naturală a agresiunii*, Humanitas, 1998); *Er redete mit dem Vieh, den Vögeln und den Fischen* (trad. rom. *Și el vorbea cu patrupedele, cu păsările și cu peștii*, în curs de publicare la Humanitas); *So kam der Mensch auf den Hund* (trad. rom. *Așa a descoperit omul câinele*, în curs de publicare la Humanitas); *Denkwege; Die Naturwissenschaft vom Menschen.*

KONRAD LORENZ

CELE OPT PĂCATE CAPITALE ALE OMENIRII CIVILIZATE

Traducere din germană de
Vasile V. Poenaru

Laura Vanderkam

RENUNȚĂ LA CEAS

Cum să fii mai productiv fără stres

Traducere din engleză de

CARMEN CUCULESCU

CURTEA VECHE

LAURA VANDERKAM este o autoare americană, cunoscută pentru cărțile despre organizarea timpului și pentru articolele cu privire la productivitate și succes atât pe plan personal, cât și profesional.

Interviurile și articolele ei au apărut în publicații precum *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *Fast Company* și *Fortune*. Laura Vanderkam realizează podcastul *Before Breakfast* și, alături de Sarah Hart-Unger, podcastul *Best of Both Worlds*. Laura mai este cunoscută și pentru celebrul ei discurs de pe TED Talks, „How to gain control of your free time", care a înregistrat peste cinci milioane de vizualizări.

Pentru Alex

În timpul orei de științe din ziua aceea, dr Pavlica menționase viteza luminii, și eu am înțeles viteza *vieții*[1]. În timp ce el ne vorbea despre E = mc^2, eu mă gândeam din nou la cât de nebunesc este faptul că viața trece în viteză, răsărit după răsărit, anotimp după anotimp. Indiferent dacă ne simțim oribil sau incredibil de fericiți, lunile vin și trec, la fel ca valurile care se sparg la mal. Nimic nu poate fi retrăit sau anulat, iar lucrurile rele sunt inevitabile. Dar apoi, m-am gândit: „Stai așa. Și lucrurile bune sunt inevitabile. Uneori, chiar și un singur sărut poate încetini timpul."

Carol Weston,
Speed of Life

Note:

[1] În engleză, *light* (lumină) și *life* (viață) sună asemănător. (*N. red.*)

INTRODUCERE
PARADOXUL TIMPULUI

Pentru mine, timpul este doar o idee.

MARY OLIVER,
„When Death Comes“

Nu cu mult timp în urmă, într-o vineri din luna iulie, m-am trezit într-o cameră de hotel din orășelul Bar Harbor, în Maine. Inițial, în acel weekend, eu și soțul meu, Michael, planificaserăm să mergem împreună în călătoria lui de afaceri, așa că mama și mătușa mea veniseră să stea cu cei patru micuți ai noștri. Apoi, am aflat că nu mai trebuia să plece. Am profitat de ocazie pentru a face o - excursie în doi în Parcul Național Acadia. Eu am luat ultimul zbor care pleca din Philadelphia joi seara și am condus în miez de noapte, pe furtună, de la Bangor până pe coastă. Michael, care venea de

la Seattle, urma să mi se alăture a doua zi, în jurul prânzului.

Așa că, în acea dimineață de vineri, eram de una singură. M-am trezit fără grabă, mi-am pus hainele de alergat și am plecat să explorez. Era o dimineață superbă de vară. Soarele, care abia răsărise, alungase deja toate urmele de ploaie și de ceață din noaptea precedentă. Am pornit alergând în direcția oceanului și am intrat efectiv în oraș exact în momentul în care Bar Harbor se trezea. Mirosurile micului dejun se răspândeau din restaurante. Și, exact cum este descris în cartea pentru copii a lui Robert McCloskey, *One Morning in Maine*, am putut să admir bărcile, verdeața, dealurile. Un vânt ușor învolbura valurile. Ceața făcea căldura de iulie să se simtă mai blând pe brațele mele goale. Era atât de plăcut, încât, în timp ce alergam de-a lungul potecii înguste de lângă apă, plină de pietre și de flori, nu mă gândeam la mare lucru. Asta, până ce obișnuita senzație de urgență mi-a acaparat brusc mintea: „OK, cât e ceasul? Care-i următorul lucru pe care îl am de făcut?“

Dar nu aveam nimic programat. Eram liberă să fac orice îmi doream. Mi-am

amintit o sintagmă pe care o foloseam frecvent pe când aveam 17 ani, mai exact în vara în care lucram ca ospătăriță la restaurantul Fazoli's de pe drumul național Indiana 933. De îndată ce se termina tura, pontam de plecare și, dintr-odată, mă simțeam eliberată – puteam să renunț la ceas.

Să ai timp liber este magic. Și este, de asemenea, pentru mulți dintre noi, un sentiment foarte rar și efemer. Deși, comparativ cu cei 4,90 dolari pe oră pe care îi câștigam în acea vară, munca mea a devenit între timp surprinzător de profitabilă, alte obligații – cum erau cele de care fugisem acum în Maine – contribuiau la conturarea acestei situații în care puteam număra pe degete zilele din ultimii ani în care simțisem în mod real această libertate totală. După cum am scris în jurnalul meu despre una dintre aceste zile pe care am reușit să le obțin în timpul unei călătorii la
San Diego:

> *Nu pot spune că am avut gânduri deosebit de profunde... Am petrecut mult timp pur și simplu privind oceanul, citind, gândindu-mă la diferite lucruri, mergând pe jos 20 000 de pași. A fost plăcut să nu mă simt*

grăbită. Niciun ceas care să ticăie în fundal, niciun om care să mă aștepte, așa că am putut privi apusul în tihnă, până la lăsarea întunericului. Cred că acesta este cel mai dificil aspect al faptului că am copii – mă simt constant responsabilă pentru cum îmi petrec timpul.

Orice persoană ocupată cunoaște acest sentiment, și presupun că viața mea mă încadrează în categoria oamenilor ocupați. Și eu, și soțul meu avem slujbe care implică lucrul cu clienții și călătoriile. Copiii noștri – Jasper, Sam, Ruth și Alex – au, în momentul în care scriu aceste rânduri, zece ani sau mai puțin. Având toate aceste aspecte dinamice de organizat, normal că trebuie să știu unde mi se duce timpul. Dar, - pentru că îmi câștig existența vorbind și scriind despre organizarea timpului, transform această responsabilitate într-o virtute, iar lupta mea cu sentimentele contradictorii legate de timp este cu atât mai intensă, comparativ cu cea a majorității oamenilor.

Acest sentiment, de a avea tot timpul din lume, este extraordinar. Este un instrument-cheie pentru obținerea fericirii. Și totuși, viața se trăiește oră cu

oră, iar pentru a o trăi bine, este necesar să organizăm cu atenție aceste ore. Pentru a administra cum trebuie timpul, avem nevoie adesea să fim conștienți de trecerea lui. Ca să mă bucur de acea dimineață liberă în Maine, a fost mai întâi nevoie să rezolv problemele cu privire la îngrijirea copiilor, la zborul cu avionul și la închirierea mașinii. Ziua petrecută în San Diego a presupus o logistică similară. Totodată, a însemnat și mobilizarea mea ca să ajung lângă oceanul aproape ireal, în loc să stau și să mă uit la postările cu oceane ale altor persoane pe platformele de socializare. Mai mult, este greu să te relaxezi și să te bucuri de timp atunci când la orizont se profilează proiecte ale căror detalii nu au fost încă clarificate, sau în timp ce îți dai seama cu neliniște că mari părți din „draga ta viață neîmblânzită“, după cum spune poeta Mary Oliver, sunt pierdute în anxietatea blocajelor în trafic, a ședințelor inutile și în alte astfel de situații atât de lipsite de sens, încât creierul nici măcar nu le mai cataloghează în memorie.

Așa ajungem în niște situații paradoxale. Ca să renunțăm la ceas, trebuie să avem o anumită libertate, dar aceasta derivă

din disciplină în organizarea timpului. Adică trebuie să știi unde se duce timpul ca să depășești ticăitul neîncetat al trecerii lui.

Putem să ne rătăcim cu totul încercând să depășim blocajele filozofice pe care le presupun aceste chestiuni; blocaje - pentru înlăturarea cărora ar fi nevoie de mulți kilometri de alergare pe faleză. Cred că o abordare mai înțeleaptă este să acceptăm faptul că două idei contradictorii pot fi corecte atunci când sunt privite dintr-o perspectivă mai largă. Secretul este să găsim punctul de vedere potrivit pentru a avea o imagine de ansamblu.

Această carte își propune să exploreze chiar găsirea acelui punct de vedere necesar pentru înțelegerea timpului liber. Presupune dezvoltarea unui nou mod de gândire. Întotdeauna va exista un conflict între necesitatea de a ști cum ne petrecem timpul și depășirea obsesiei de a număra minutele. Cu toate acestea, existența conflictului nu înseamnă că este imposibil să facem ambele lucruri simultan. Pentru a cinsti timpul, este necesară acceptarea câtorva adevăruri: timpul este neprețuit *și* avem suficient timp. Timpul este finit, deci trebuie să

facem alegeri inteligente în privința lui. Cu toate acestea, este darnic cu noi, fiind suficient pentru tot ce contează cu adevărat.

Cine se simte presat de timp?

Multe dintre discuțiile despre cum decurge viața modernă au ca premisă prima parte a acestui paradox. Luni dimineața, când sunt întrebați „Cum a fost în weekend?“, colegii de muncă răspund toți, fără excepție, „Am fost foarte ocupat“. Numeroase articole foarte populare au ca punct de plecare faptul că suntem toți în criză de timp, deși, dacă privim mai atent această prezumție, observăm că acest „toți“ este o exagerare. În timpul unei vizite recente la sala de sport, într-o sâmbătă dimineața – programată în răstimpul dintre momentul în care l-am lăsat pe Sam la antrenamentul cu echipa de wrestling și înainte de începutul primului său meci –, am remarcat că femeile mai în vârstă care tocmai ieșiseră de la piscină și erau la vestiar când am ajuns eu se aflau *încă acolo* după ce m-am întors de la o alergare de 5 kilometri pe bandă. Și, de ce nu? Se simțeau bine una cu alta, nu aveau nicio grabă.

Gallup efectuează frecvent sondaje privind nivelul stresului legat de timp.[2] În 2015, această organizație a aflat că persoanele angajate declară că nu au timp să facă ce își doresc într-o proporție mult mai mare (61%) comparativ cu oamenii care nu lucrează, cum ar fi pensionarii (32%). De asemenea, persoanele care au copii raportează într-o proporție mult mai mare că se simt stresate de timp (61%) comparativ cu persoanele fără copii de îngrijit (42%).

Aceste statistici sugerează că secretul timpului liber este simplu: trebuie să nu mai lucrăm și să renunțăm la a avea o familie. Problema este că aceste alegeri prezintă dezavantaje evidente. În plus, ele simplifică ecuația. Dacă șase din zece persoane angajate sau care au copii se simt presate de timp, înseamnă că celelalte patru din zece persoane, cu responsabilități similare, au suficient timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă.

În toți anii în care am analizat programul zilnic al oamenilor, am întâlnit o mulțime de persoane aparent ocupate din această ultimă categorie. În ciuda presiunilor aproape infinite asupra

timpului lor, par... *relaxate*. Îmi amintesc bine o conversație cu o directoare pe care speram să o intervievez cu privire la productivitatea sa uimitoare. Am început convorbirea cu asigurarea că nu voi ocupa prea mult din timpul ei prețios. Ea a râs și a spus: „Oh, am tot timpul din lume."

Acest lucru nu era în realitate complet adevărat, însă a vrut să spună că a ales să vorbească cu mine și că și-a organizat timpul în așa fel încât restul lucrurilor să poată aștepta, în timp ce ea se concentra asupra a ceea ce considera important la momentul respectiv. Nu avea nicio grabă. Indiferent de motivul - pentru care eu mă grăbeam, ea renunțase la ceas. Desigur că putea face asta pentru că avea un sistem de sprijin, inclusiv un asistent care se ocupa de eventualele întreruperi. Pe măsură ce am cunoscut tot mai mulți oameni ca ea, mi-am dat seama că, de cele mai multe ori, seninătatea lor nu provenea din faptul că îi puteau face pe alții să aștepte după ei. Este aproape imposibil să existe aglomerație în calendarele lor, atâta vreme cât ei nu vor să aibă multe activități înghesuite.

Cu toții am întâlnit oameni care gândesc așa și care par să nu se supună limitelor normale cu privire la ce se poate face cu timpul disponibil. Ei au o carieră înfloritoare. Se bucură de familiile și de prietenii lor. Fac sport în multe dintre zile, fac voluntariat și citesc acele cărți despre care mulți dintre noi, ceilalți, își spun că nu au timp să le citească, având în vedere viețile lor agitate.

Acesta este un nivel de calm demn de invidiat, și un mod de gândire care mă face curioasă. Cum își structurează viața acești oameni ocupați, care se simt relaxați când vine vorba despre timp? Ce obiceiuri au? Ce alegeri fac?

Un studiu al agendelor personale

Îmi place să ascult poveștile oamenilor despre programul lor, dar îmi place să am și date concrete. Așa că, la începutul anului 2017, mi-am propus să identific în mod sistematic răspunsuri pentru întrebările mele. Am apelat la un eșantion de peste 900 de persoane, care făceau parte din cele două categorii pe care Gallup le identificase drept cele mai predispuse la un nivel de stres ridicat legat de timp – cei care aveau o slujbă (am specificat cel puțin 30 de ore pe

săptămână) și aveau copii sub 18 ani care locuiau cu ei în casă.

Pe 28 martie, le-am pus întrebări despre viața lor: cum arată drumul către muncă, cât sport fac, ce ritual au înainte de culcare în timpul săptămânii. Apoi, le-am cerut să povestească cum își petrecuseră ziua precedentă – luni, 27 martie 2017 –, pe ore. La final, le-am cerut să răspundă la întrebări despre cum s-au simțit în privința timpului disponibil în acea zi de luni și despre cum se raportează la timpul lor în general. Oamenii au indicat cât de mult sunt de acord sau nu cu diferite declarații despre timpul liber, cum ar fi: „În general, simt că am suficient timp - pentru lucrurile pe care vreau să le fac“ sau „Ieri am fost mai degrabă atent la ce făceam decât distras“.

Fiecare persoană a primit un punctaj privitor la percepția timpului, bazat pe răspunsurile sale la 13 întrebări, fiecare dintre ele fiind măsurat pe o scală cu șapte puncte, de la „nu sunt deloc de acord“ (1) la „sunt complet de acord“ (7). Echipa mea de cercetare a analizat agendele după anumite cuvinte-cheie. Ne-am uitat la diferențele dintre persoanele cu punctaje mari privitoare la

percepția timpului (primele 20% ca punctaje numerice totale pe sondaj) și cele cu punctaje mici privitoare la percepția timpului (ultimele 20%). De asemenea, ne-am uitat mai în detaliu la jurnalele timpului personal ale participanților cu punctajele extreme: cei 3% cu punctajele cele mai mari și cei 3% cu punctajele cele mai mici.

Răspunsurile au fost fascinante. Ziua de luni, 27 martie 2017, a avut același număr de ore pentru toți cei pe care i-am analizat, dar sentimentele lor cu privire la acele 24 de ore au fost foarte diferite. În mod surprinzător, oamenii s-au simțit mai bine în ziua de luni decât în restul timpului, un fenomen care susține și alte concluzii ale studiului[3], cum ar fi aceea că oamenii au lucrat în general mai puțin „ieri", au dormit mai mult și au avut mai mult timp liber decât își imaginaseră.

Cu toate acestea, răspunsurile legate de modul în care oamenii își petrecuseră timpul ne-au adus informații semnificative și uneori neașteptate. Cred că aceste observații sunt importante - pentru oricine – inclusiv pentru cei fără copii acasă, dar cu multe alte angajamente, care doresc să se simtă

mai puțin ocupați și, în același timp, să rezolve mai multe lucruri.

În primul rând, oamenii care simt că au suficient timp sunt extrem de atenți cum și-l petrec. Ei știu cum zboară timpul. Își asumă responsabilitatea pentru felul în care își petrec viața și se gândesc în avans la următoarele zile și săptămâni. De asemenea, ei reflectează asupra vieții lor, pentru a descoperi ce merge bine și ce nu.

Își creează propriile aventuri în viața de zi cu zi. Fac acest lucru chiar și într-o zi obișnuită de luni din luna martie, știind că amintirile bogate pot extinde timpul nu doar în momentul în care sunt create, ci și retrospectiv.

Își curăță viața de orice nu are ce căuta acolo. Aici includ și sarcinile autoimpuse consumatoare de timp, cum ar fi disponibilitatea constantă față de telefon, e-mail și platforme de socializare, un blocaj de timp care nu este niciodată justificat. Într-adevăr, una dintre constatările cele mai șocante ale sondajului meu a fost decalajul dintre numărul estimat de verificări ale telefonului pe oră printre oamenii care se simțeau relaxați și numărul de verificări printre cei care erau neliniștiți.

Oamenii care simt că au suficient timp știu cum să savureze momentele care le suscită atenția; ei pot extinde granițele prezentului atunci când prezentul merită să fie trăit.

Își investesc resursele pentru a-și maximiza fericirea, iar atunci când neplăcerea nu poate fi evitată, găsesc o modalitate să facă față și chiar să savureze timpul pe care alții l-ar privi ca nedorit.

Aceștia au renunțat să se aștepte la perfecțiune și la câștiguri relevante pe termen scurt. În schimb, hotărăsc să se mulțumească cu rezultate mai mici, știind că progresul constant pe termen lung este de neoprit.

Nu în ultimul rând, ei știu că e bine să-ți petreci timpul alături de ceilalți. Am constatat că persoanele care au petrecut timp de calitate cu prietenii și familia în acea zi de luni din martie, comparativ cu cei care și-au petrecut-o uitându-se la televizor, au simțit într-o proporție mai mare că au suficient timp pentru lucrurile pe care doresc să
le facă.

Această carte explorează modul în care se pot acumula aceste calități necesare -

pentru a ne simți mai puțin ocupați și a realiza mai multe lucruri în viața de zi cu zi.

Strategiile descrise în paginile următoare pot ajuta pe oricine să obțină timp liber. Ele te pot ajuta în cazul în care simți că viața ta a scăpat de sub control, dar și dacă ai o relație bună cu timpul și îți dorești să îți dezvolți cariera, relațiile interumane și fericirea personală. În ciuda reputației cărților de self-help, realitatea este că majoritatea persoanelor care le citesc au deja o viață bine organizată. Oamenii cumpără cărți despre disciplina timpului tocmai pentru că viețile lor sunt bune, dar ei văd că există loc pentru îmbunătățire.

Viața ne oferă posibilități pe care abia putem să ni le imaginăm. Ideea unei vieți pline și calme este foarte ispititoare. În general, ne dorim să exploatăm cât mai mult fiecare oră trăită dintr-un motiv foarte simplu: o viață este o colecție de ore, precum cele înregistrate pe 27 martie 2017. Felul în care trăim aceste ore – dacă profităm la maximum de ele – reprezintă în final modul în care ne trăim viețile.

Cât de puține zile avem?

Această întrebare ne duce la paradoxul inițial, pe care se bazează teoria eficientizării timpului. Cum poate timpul să ne ajungă, să fie și neprețuit? Suspectez că dilema acestei întrebări provine din faptul că termenii folosiți sunt cuvinte pozitive. Înlocuindu-le cu variantele negative (in-
suficient, anost), ajungem la realitatea simplă și neplăcută a vieții: numărăm cu înfrigurare clipele până la următoarea întâmplare, chiar dacă știm că, în ansamblu, timpul se scurge precum nisipul într-o clepsidră.

Zilele sunt lungi, dar anii sunt scurți. Știm, privind datele din dreptul mențiunilor cuprinse în oricare biografie, că durata unei vieți este limitată. Pe 15 aprilie 2017, o italiancă pe nume Emma Morano a decedat.[4] Născută pe 29 noiembrie 1899, ea a fost ultima persoană în viață care s-a născut în anii 1800. Și totuși, acest secol nu aparține istoriei vechi. Lucruri care s-au întâmplat în timpul lui ne afectează direct viața în ziua de azi, dar au rămas acum doar în memoria instituțională. Nu mai există niciun om în viață care să le fi trăit el însuși.

„Învață-ne să ne numărăm bine zilele, ca să căpătăm o inimă înțeleaptă“ spune

psalmistul. Mi-am îngăduit, în ultima vreme, ca o indulgență a vârstei mijlocii, să îmi socotesc aceste zile. Statisticile de la Centers for Disease Control[5] spun că o femeie ca mine, născută în 1978, se poate aștepta să trăiască 78 de ani. Asta îmi dă 683 760 de ore de viață, luând în calcul anii bisecți. La momentul acestei scrieri, la puțin peste 38 de ani de la naștere, mă aflu la o răscruce de timp. Aproape jumătate dintre orele mele s-au consumat, rămânându-mi în jur de 350 640. Desigur, această speranță de viață la naștere include mortalitatea la copii și adolescenți, pe care eu se pare că am reușit să o evit. Dacă ajung la vârsta de 65 de ani, mă pot aștepta să expir, de fapt, la 83,4 ani, ceea ce îmi mai dă încă 47 328 de ore în plus. Puse cap la cap, toate aceste informații sugerează că mai am aproximativ 400 000 de ore de viață rămase.

La o primă vedere, numărul acesta pare destul de ma-
re, chiar dacă este doar o aproximare a valorii reale. Împărțindu-l în cantități mai ușor digerabile, devine însă mai rezonabil. Un interval de opt ore de somn reprezintă 1/50 000 din viața mea viitoare. O săptămână de muncă de 40

de ore reprezintă 1/10 000 din tot timpul meu rămas. După cum voi discuta mai târziu, îmi înregistrez timpul pe foi de calcul săptămânale; în fiecare zi de luni deschid una nouă. Dacă continui acest obicei, voi mai avea de creat 2 381 de foi de calcul săptămânale. Dacă trăiesc până la 83,4 ani, mai am doar 45 de ocazii de a vedea cum înfloresc florile primăvara și îmi voi lepăda trupul muritor exact când acestea vor înflori pentru ultima oară.

Călugării medievali numeau astfel de constatări *memento mori* – momente în care ne amintim cât de puține zile ne-au mai rămas de trăit – și totuși, atunci când încerc să leg evenimentele din viața mea de perioada de înflorire a magnoliilor și prunilor din ultimii ani, mi se pare că toate aceste înfloriri s-au întâmplat cu milenii în urmă. Cu patru primăveri înainte de a scrie această carte, nu aveam nici cea mai vagă idee că în viața mea va apărea al patrulea copil. Dar acum, când mă gândesc, îmi vine să mă întreb: „A existat vreodată o vreme fără Alex?“

Aceasta este natura percepției timpului – nu este în niciun fel liniară. O noapte petrecută la Urgență pare fără sfârșit,

secundarul ceasului din spital pare că nu se mai mișcă. În același timp, versurile cântecelor country ne îndeamnă să nu clipim, sau vom rata anii care trec cu repeziciune.

Timpul se deformează pe măsură ce privim porțiuni mai lungi ale sale. O melodie auzită la radio mi-a declanșat amintiri din primăvara anului 1996. Aveam 17 ani. M-am gândit că cei 21 care au trecut de la acel moment ar putea fi împărțiți în trei segmente de câte șapte, demarcate de evenimente definitorii pentru viața mea actuală. L-am întâlnit pe soțul meu la începutul anului 2003. Prima mea carte despre organizarea timpului a fost publicată în 2010. Și totuși, retrospectiv, anii cuprinși între 1996 și 2003 par să fie mai lungi decât cei dintre 2003 și 2010, cel puțin până în momentul în care mă uit prin calendare vechi și îmi amintesc cum anume îmi iroseam timpul. Apoi, acești ani se lungesc iarăși în amintirea mea, în timp ce îmi rememorez călătoriile lungi sau scrierea unor cărți care mi-au mâncat multe ore, dar pe care puțini oameni le-au citit. Îmi amintesc că perioadele în care am fost însărcinată mi s-au părut foarte lungi. Am marcat

trecerea fiecărei săptămâni. Apoi, când s-au născut copiii, nu am mai notat fiecare zi în calendar. Timpul încetinise inițial, apoi a accelerat.

Dacă timpul pare să se scurgă în ritmuri variate, în funcție de împrejurări, acest lucru ridică întrebări interesante: „Ne putem schimba percepția despre timp interacționând cu el în moduri diferite?“, „Putem dezvolta calitățile necesare - pentru a face perioadele bune să treacă la fel de lent ca vremurile grele?“

Eu cred că este posibil, cel puțin într-o anumită măsură. Această carte se referă la încercările mele de a face timpul să fie trăit cât mai plin și mai bogat, de a face anii despre care toată lumea spune cât sunt de scurți să fie resimțiți mai degrabă ca o tapiserie complexă decât ca o suprafață alunecoasă din linoleum. Încerc să mai rămân puțin în punctul acesta esențial al vieții. Caut să creez spațiu în amfiteatrul existenței. Încerc să profit cât mai mult de cele 400 000 de ore care se scurg dintr-o parte în cealaltă a clepsidrei.

Libertatea are multe fețe

Viața nu este prea simplă, deci sentimentul de a avea tot timpul din lume este greu de obținut. Această carte explorează modurile diferite în care putem renunța la ceas și în care îi putem evita ticăitul neobosit. În unele cazuri, a avea timp liber poate însemna absența oricărei obligații, cum ar fi dimineața mea din Maine. Acesta este un mod minunat de a-ți petrece timpul, mai ales dacă ai multe sarcini impuse în viața ta. Persoanele care își petrec zilele trezindu-se foarte devreme pentru a parcurge un drum lung spre locul de muncă și care stau acolo foarte multe ore care se desfășoară conform unui program impus vor considera, cel mai probabil, că au timp liber atunci când, conform definiției tradiționale, nu muncesc.

Cu toate acestea, pe măsură ce analizez oamenii care consideră că au suficient timp, văd că este posibil să simți că îți ajung minutele chiar și în timpul programului de muncă. Când ești absorbit de rezolvarea unei probleme interesante, poți pierde noțiunea timpului, la fel cum se întâmplă când iei cina alături de prieteni vechi. Și, pornind de la ideea acestei cine, vom vedea în curând că, deși suntem relaxați atunci

când nu avem obligații clar definite, așa cum este cazul acelei dimineți petrecute în Maine, uneori, apariția planurilor ne poate face să ne simțim mai relaxați decât absența lor. Pentru a ne relaxa la un pahar de vin cu prietenii, este nevoie ca cineva să facă o invitație și trebuie planificate momentul și locul în care va avea loc întâlnirea. Odată ce se adună toată lumea, ne bucurăm peste măsură și simțim din plin că timpul ne ajunge mai mult decât dacă ne-am petrece seara făcând ce fac mulți oameni atunci când nu au nimic planificat: se uită la televizor sau își verifică telefoanele suficient de des cât să își pună nervii la încercare.

Uneori, angajamentele ne oferă literalmente mai mult timp. Într-unul dintre cele mai cunoscute experimente desfășurate în domeniul științelor sociale[6], ocupanții unui azil de bătrâni cărora li s-au dat în grijă plante au trăit mai mult și au avut o stare de sănătate mai bună decât cei care nu avuseseră astfel de responsabilități. O stare mai bună de sănătate și longevitatea îți oferă libertatea de a face lucruri pe care altfel nu le-ai putea duce la capăt. Acest fenomen apare și în contextul altor

obligații. O relație maritală puternică satisface suficiente nevoi emoționale, astfel încât oamenii se simt liberi să își asume riscuri mai mari în lumea exterioară. Creșterea copiilor necesită foarte multă muncă și totuși intensitatea emoțională a acestei experiențe poate încetini timpul, dacă suntem deschiși și permitem să se întâmple asta.

Poate că acesta pare să fie un nou paradox: libertatea nu înseamnă absența oricărei obligații, dar cred că este util să remarcăm că libertatea are mai multe aspecte. Ea trebuie privită într-un context mai larg pentru a putea fi înțeleasă. Există libertatea *de a ne opune* lucrurilor pe care nu dorim să le facem, dar există și libertatea de *a face* ce dorim, și găsirea unui echilibru optim între ele presupune înțelegerea situațiilor în care angajamentele reprezintă poveri și a celor în care prezintă beneficii.

În cele din urmă, așa cum îl definesc eu, timpul liber înseamnă să avem momente fericite, fără obligații imediate, cum ar fi dimineața mea în Maine, precum și să ne alegem anumite obligații – inclusiv obiective de viitor, sub formă de planuri – în timp ce avem grijă să construim un stil de viață care să aibă

sens și să ne ofere senzația de abundență a timpului. Este vorba despre o dedicare deplină pentru aceste angajamente pe care ni le alegem, astfel încât să ne definească identitatea. Grija - pentru comunitate este abstractă, dar îngrijirea unei grădini din cartier ar putea reprezenta o concretizare a acesteia într-o experiență cuantificabilă în ore. Aceste alegeri implică angajamente, dar au totodată și rolul de a ne oferi timp, - pentru că, pe măsură ce alegem să ne petrecem timpul făcând aceste lucruri, devenim acea persoană care *are* răgazul de a le face. În același fel în care o persoană bogată își împarte capitalul - pentru variate investiții, tot așa ne putem aloca resursele pentru a obține rezultatele dorite.

Într-adevăr, voi argumenta în această carte de ce corelațiile din studiul meu despre agenda personală, care la prima vedere ar putea părea simple, nu au efect într-un sens previzibil. De exemplu, oamenii care simt că au mai mult timp și-l petrec practicând activități reflexive, cum ar fi rugăciunea, meditația sau scrierea unui jurnal, spre deosebire de cei care simt că au mai puțin timp. Nu este vorba despre situația simplă în care

oamenii au mai mult timp liber și îl dedică reflecției. De fapt, cei cu punctaje mici privitoare la timpul liber stau mai mult conectați pe rețelele de socializare și în fața televizorului, comparativ cu cei care au punctaje mari. În schimb, oamenii alocă mai întâi timp gândirii, și *abia apoi simt că au mai mult timp*.

Timpul este fluid, iar distribuirea lui poate să se schimbe în diferite perioade. Dar pentru a simți că poți renunța la ceas, este nevoie să te ocupi de organizarea timpului după propriile principii. Tu ești cel care deține controlul. Timpul nu este ceva de temut, ca un ritm continuu de tobă, un marș spre o catastrofă finală. Este doar o simplă idee, care poate fi studiată și controlată asemenea felului în care un artist își folosește materialele. Odată ce îți dezvolți acest mod de gândire eliberator, vei putea face alegeri care să îți prelungească intervalele. Poți face rost de timp dacă îți dorești. Poți rearanja sarcini pentru a face loc pentru cât mai multe dintre ele în viața ta, mai multe decât cred majoritatea oamenilor că este posibil. Ai posibilitatea să oferi profunzime experienței de moment într-o

asemenea măsură, încât timpul aproape va părea că se oprește în loc.

Începutul călătoriei

Această carte este despre oameni cu vieți pline, care totuși cred că au suficient timp. Este despre modul în care aceștia își structurează viețile pentru a evita stresul și pentru a se simți mai bine în ce privește numărul de ore de care dispun.

Prin împărtășirea acestor strategii, sper ca această carte să le fie de folos tuturor celor care se simt constant în întârziere și nu știu cum să scape de senzația că sunt ocupați permanent cu lucruri care le sunt impuse. Sper că va încuraja oamenii să își pună întrebări mai îndrăznețe cu privire la sensul și scopul acțiunilor, deși știu că organizarea timpului, în sine, nu pare un subiect profund. Când ne referim la acest subiect, este ușor să remarcăm de multe ori egoismul și meschinăria.

Suntem ființe fragile, pe o planetă uitată în mijlocul spațiului rece și nesfârșit. Știrile ne bombardează cu povești despre violență, cruzime și dezastre care curmă vieți. Cu toate acestea, noi suntem aici, discutând despre cum să

transformăm o ședință de 60 de minute într-una de 45 de minute. Suntem privilegiați să credem că putem să ne organizăm timpul, iar acest „privilegiu“ devine adesea un argument în sine, cu toate că bănuiesc că este la fel de răspândit printre criticii literaturii de time management, precum și în discursul susținătorilor acesteia. Pe scurt, putem spune așa: dacă ai timp să citești eseuri despre modul în care noi, oamenii moderni, nu suntem chiar atât de ocupați precum credem, și ai timp să aduci contraargumente despre cât de ocupat ești de fapt, probabil că nu te macină o mare criză de timp.

În schimb, cred că mulți dintre noi își doresc să facă tot ce pot pentru a profita la maximum de timpul care le-a fost oferit. Să înveți să-ți organizezi timpul conform dorințelor tale este un proces de durată. Cel puțin, așa este pentru mine. Nu sunt deloc arhetipul povestitorului din literatura de self-help, care a ajuns la capătul puterilor și apoi a avut o revelație despre cum poate să se salveze pe sine și pe alții. Viața mea nu este atât de interesantă. În schimb, mă văd ca pe un învățăcel. Îmi place să analizez date, să testez ipoteze, să

evaluez ce anume funcționează și ce nu în fiecare domeniu al vieții, cu scopul de a face ziua de mâine mai bună decât cea de astăzi.

În unele zile, nu văd nicio dovadă că progresez în vreun fel. Eșecurile mele merg în ambele direcții. Sunt iritată - pentru că totul merge prost cu pregătirile și întârzii la aeroport. Sau, alteori, pierd ore întregi pe internet într-o după-amiază superbă de primăvară, parcurgând comentariile unui articol care nu merita să fie citit de la bun început.

În alte zile totuși, mă descurc mai bine. Îmi organizez orele de lucru, astfel încât să pot să am dimineața liberă și să o petrec printre bărcile din Bar Harbor, ca apoi, în timp ce alerg, să observ o frază care mi se tot învârte în minte. Această frază devine mai târziu o idee pentru o carte. Cartea reprezintă un angajament - pentru multe ore, dar sunt ore petrecute cu bucurie, având mai tot timpul din lume. Timpul trece, dar nu în grabă. Pentru o vreme, se risipește mai degrabă în ritmul valurilor care se lovesc de acel țărm din Maine: blând, calm, senin.

SECRETELE OAMENILOR CARE RENUNȚĂ LA CEAS

1. Ai grijă de grădina ta.
2. Fă-ți viața memorabilă.
3. Nu îți ocupa tot timpul.
4. Zăbovește.
5. Investește în fericirea ta.
6. Renunță, când e cazul.
7. Oamenii merită tot timpul din lume.

Note:

[2] Frank Newport, „Americans' Perceived Time Crunch No Worse Than in Past", în Gallup News, 31 decembrie 2015, news.gallup.com/poll/187982/americans-perceived-time-crunch-no-worse-past.aspx.

[3] Pentru o analiză a prejudecăților sistematice în estimarea timpului, în comparație cu studiile privitoare la „ziua de ieri", vezi John P. Robinson și Geoffrey Godbey, *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*, The Pennsylvania State University Press, 1997.

[4] „Ancient as the Hills", în *The Economist*, nr. 74, 29 aprilie 2017.

[5] Health, United States, 2016, o publicație a U.S. Department of Health and Human Services. Pentru o aproximare a speranței mele de viață la vârsta de 65 de ani (utilizând 1980), vezi tabelul 15: cdc.gov/nchs/data/hus/hus16.pdf#015.

[6] E.J. Langer, J. Rodin, „The Effects of Choice and Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting", în *Journal of Personality and Social Psychology, vol.*

34, nr. 2,
august, 1976, pp.191–198, ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1011073.

CAPITOLUL 1
AI GRIJĂ DE GRĂDINA TA

Mindfulnessul îți oferă timp. Timpul îți oferă alegeri. Alegerile, făcute cu pricepere, duc la libertate.

BHANTE HENEPOLA GUNARATANA,
Mindfulness pe înțelesul tuturor[Z]

Robert Kauffman a fost director de școală timp de 21 de ani. Pe parcursul acestei perioade, el a descoperit un adevăr universal valabil în orice formă de educație și, de fapt, în oricare alt domeniu care presupune intenții bune și așteptări infinite. „Cred că, de multe ori, oamenii sunt pur și simplu copleșiți“, spune el. A fi director este o slujbă „neclară“, care se pretează la multe improvizații. Un proaspăt director de școală va considera că este necesar să se concentreze asupra situațiilor de criză imediate. Problema este că, la sfârșitul unei zile cu multe astfel de situații,

acesta își va da seama că nu și-a mai făcut timp să se întâlnească cu acel profesor care dorea sfaturi privind o nouă modalitate de predare a unui concept matematic pe care puțini elevi reușeau să îl înțeleagă. Urgențele dau la o parte lucrurile cu adevărat importante. Ca urmare, problemele importante nu mai ajung să fie rezolvate.

Datorită experienței sale de două decenii, Kauffman presupunea că este mai eficient în domeniu decât media, dar în 2016, când a devenit directorul școlii elementare Hillside din Farmington Hills, în Michigan, s-a lămurit că aveau să urmeze provocări cu totul noi. Școala era formată dintr-un număr semnificativ din elevi care abia învățau limba engleză. Și-a propus, așadar, să găsească timp - pentru a-i susține pe cei mai buni profesori și a-i îndruma pe cei care aveau nevoie de ajutor. Dorea să se concentreze pe îmbunătățirea performanțelor elevilor, evitând întreruperile determinate de urgențe de tipul autobuzelor întârziate sau al conductelor sparte.

Astfel, în ultima parte a anului 2016, Kauffman s-a înscris în National SAM Innovation Project. Acest program

fascinant de dezvoltare profesională - pentru directorii de școală este bazat pe convingerea că timpul directorului este valoros într-un mod aparte. Un profesor poate influența cei 25 de elevi din clasa sa. Un director poate influența o școală întreagă. Dar, pentru ca timpul directorului să fie bine investit, el trebuie să știe mai întâi cum și-l petrece. Apoi, își poate da seama care sunt opțiunile de redistribuire a timpului către sarcinile pe care le face cel mai bine. Abia după aceea poate să ducă la bun sfârșit munca grea a urmăririi zilnice a programului, astfel încât să verifice dacă aceste obiective ambițioase se reflectă concret în modul în care își petrece orele.

Kauffman, care se consideră un „obsedat de date", își dorea să stăpânească acest proces. După o perioadă de formare petrecută la sediul SAM, în școala elementară Hillside și-a făcut apariția un domn îmbrăcat complet în negru, pentru a-l urmări pe Kauffman de-a lungul unei săptămâni. Precum un cronicar de pe vremuri, acesta a înregistrat, la fiecare cinci minute, absolut tot ce făcea Kauffman. A inclus în înregistrări până și gustările și pauzele

de băut apă. L-a urmărit în sala de mese și în cele de ședințe. A notat cum s-a ocupat Kauffman de multitudinea de probleme disciplinare, desigur, mai puțin frecvente în cursul săptămânii în care profesorii au fost atenți să creeze o impresie cât mai bună. Cu toate că, înainte de sosirea observatorului, Kauffman informase personalul, a observat că erau încă foarte curioși despre desfășurarea acestui proces. Unii au încercat să îl implice pe misteriosul scrib negru în conversații, de cele mai multe ori fără niciun rezultat (acesta părea interesat doar de obținerea unor date cât mai exacte!).

Nu după multă vreme, Kauffman a primit rezultatele analizei acestor date. Astfel, el a aflat că petrecea 39,2% din timp cu activități de „îndrumare instrucțională" – partea de gestionare a cadrelor didactice și de curriculum – care sunt, în general, cel mai eficient mod în care un director își poate folosi timpul de lucru. Era mai bine decât media generală a directorilor, care consumau aproximativ 30% din timpul lor pe activități legate de acest domeniu, dar mai slab decât își dorea Kauffman. Timpul trece indiferent dacă ne gândim sau nu la cum îl folosim,

acest lucru este adevărat atât în școala elementară Hillside, cât și oriunde altundeva. Alocat fără o grijă deosebită, timpul lui Kauffman a fost repede năpădit de echivalentul unor buruieni: preocuparea față de documente care puteau fi gestionate și de alte persoane, răspunsul constant la e-mailuri și pierdutul timpului cu supravegherea cantinei.

Așa cum un arhitect peisagist își evaluează terenul, el și-a schițat câteva idei despre cum și-ar dori să se desfășoare timpul său. Și-a imaginat o serie de modalități pentru a fi prezent în sala de clasă mai des. A creat „Marțea - pentru predare", în timpul căreia preda el însuși pentru a le oferi profesorilor exemple de tehnici. Multe dintre idei au funcționat, însă unele au eșuat lamentabil, lucru care s-a transformat într-o experiență de învățare pentru toată lumea. A stabilit anumite date la care să le ofere profesorilor feedback pozitiv. „Nu sunt un fan al recenziilor pozitive", mărturisește el. „Se glumește pe seama faptului că atunci când evaluez pozitiv ceva, înseamnă că acel lucru este extraordinar", dar lăudatul lucrurilor care

merg bine motivează, în mod curios, cadrele didactice.

Sub îndrumarea centrului SAM, el și-a propus să aloce zilnic 30 de minute - pentru chestiuni personale, cum ar fi efectuarea de programări medicale sau obținerea de oferte pentru lucrări în casă din partea unor echipe de construcții. Aceste activități necesită un interval dedicat, altfel pot consuma frânturi din tot restul zilei și pot împiedica îndeplinirea altor obiective. În cazul în care rămân nefăcute, duc la o stare de stres permanent (asta i se întâmpla lui Kauffman cel mai frecvent, el acordând de obicei doar 1,4% din timpul său treburilor personale, inclusiv pauzelor - pentru mers la baie). De asemenea, a încercat să evite planificarea fiecărui minut. „Vrei să lași și spațiu liber în calendar“, spune el. În acest fel, „orice ar apărea spontan, poate fi rezolvat pe loc“.

Totul suna extraordinar, dar pentru ca acele 20 de minute pentru feedback pozitiv să fie utile, este necesar să petreci efectiv 20 de minute făcând evaluarea. Mereu apar lucruri noi. Totuși, iată cum arată realitatea în cazul acestor întreruperi și obstacole – chiar dacă alarma de incendiu pornește în timpul

minutelor programate pentru recenzie, nu înseamnă că aceasta nu mai este prioritară. Folosirea optimă a timpului înseamnă că respectiva evaluare trebuie reprogramată imediat în unul dintre intervalele care au fost lăsate libere intenționat tocmai pentru când vor interveni evenimente precum alarma de incendiu.

În următoarele șase luni după această monitorizare inițială, Kauffman și un angajat pe care l-a desemnat „manager administrativ al școlii“ (de unde provine și acronimul „SAM“) au supravegheat împreună, în fiecare zi, dacă timpul directorului era folosit conform obiectivelor prestabilite. Dacă în ziua precedentă acesta nu își respecta planificarea, încercau împreună să înțeleagă de ce. Ca urmare, au analizat ce anume îl împiedica pe Kauffman să-și petreacă timpul cu activitățile pe care numai el le putea face. „Cred că cea mai bună trăsătură a programului SAM este aceea că directorul devine responsabil - pentru propriul timp“, spune el.

Managerul administrativ al școlii i-a tot cerut directorului să își facă timp pentru un anumit profesor care avea nevoie de îndrumare. Pentru că au identificat

împreună această prioritate, i-au acordat mai mult timp în planificare decât ar fi alocat Kauffman în mod normal. Administratorul l-a îndemnat să nu mai facă lucruri pe care le puteau face și alții, cum ar fi monitorizarea cantinei. Tot împreună au identificat o persoană care să preia rolul „primului respondent“ - pentru cazurile în care un părinte suna cu o problemă care nu necesita asistență din partea șefilor. „Eram implicat în toate înainte de SAM“, spune Kauffman. „Dar nu putem fi în toate părțile și nici nu trebuie.“

Rezultatul acestui proces a fost că, într-un studiu ulterior, desfășurat la sfârșitul anului școlar 2016–2017, s-a constatat că directorul petrecuse 51% din timpul său în activități de îndrumare instrucțională. Acest rezultat este echivalent cu adăugarea a 12 zile suplimentare de muncă dedicate activităților cu mare impact la totalul celor 100 de zile desfășurate în cadrul acestui exercițiu de atenție sporită la organizarea timpului. Timpul obținut a avut un impact semnificativ, pentru că profesorii au reacționat pozitiv la atenția sporită pe care Kauffman a acordat-o dezvoltării lor profesionale. Procentul

elevilor de la Hillside care au demonstrat un nivel de cunoștințe superior la testele naționale de matematică a crescut cu 4,2 în acel an, și creșteri similare s-au înregistrat și la lectură.

Toate aceste rezultate nu sunt deloc ușor de obținut; a fi mereu conștient de timpul consumat este mult mai dificil decât a-l lăsa să alunece neobservat și să devină istorie. Este, de asemenea, o activitate nesfârșită. Obiceiurile („Marțea pentru predare“) ajută la luarea unor decizii bune în mod automat, dar nu există niciodată un moment în care să putem spune că am lămurit deja tot ce ține de timp. Șase profesori seniori s-ar putea hotărî să plece, iar, ca atare, timpul directorului va trebui să fie dedicat pregătirii profesorilor înlocuitori. Desfășurarea zilei obișnuite de școală se poate schimba. Demografia școlii se poate schimba. De aceea, este necesară o evaluare continuă.

Cu toate astea, munca – această disciplină – poate fi surprinzător de relaxantă. Directorul școlii elementare Reddick din Hillsborough County, Florida, J. Thomas Roth, și-a monitorizat și el timpul, tot prin intermediul National SAM Innovation Project. El a observat că

această atenție sporită acordată felului în care își consuma timpul „a îmbunătățit viața în toate aspectele ei“. „Sunt mai eficient la școală“, a spus el, după ce a reușit să mărească în mod considerabil intervalul dedicat îndrumării instrucționale a cadrelor didactice care deservesc în special populația cu venituri reduse din Reddick. „Rareori se întâmplă să mai rămân la școală după ora 16:30. Pot să plec liniștit la finalul unei zile de lucru, fiind conștient de ceea ce am realizat.“ Știind că are timp alocat în programul din ziua următoare pentru a lucra cu profesorul preocupat de disciplina din clasă, Roth se poate acum relaxa în momentele petrecute cu familia. Poate merge la sală. Analizând și gândindu-se zilnic unde este cel mai de folos să-și aloce timpul și știind apoi cum s-a consumat acesta, își dă seama cu certitudine că „facem într-adevăr multe lucruri aici. Doar așa îți dai seama că faci lucruri bune.“

Unde se duce timpul, de fapt

Toată lumea are câte o obsesie. A mea, după cum probabil ai ghicit din primele câteva mii de cuvinte ale acestei cărți, este legată de timp și de modul în care îl

consumăm – inclusiv de modul în care eu îl consum. Iată ceva ce pot să spun sigur: pentru a scrie introducerea acestui capitol, l-am intervievat pe Kauffman vineri, 14 iulie 2017, între orele 13:00 și 13:30. În acea zi am dormit până la ora 6:45, am petrecut 45 de minute cu niște documente școlare și, târziu după-amiază, am dedicat 30 de minute pentru a mă asigura că nu există facturi în mormanul meu de scrisori. L-am intervievat pe Roth vineri, 21 iulie, la ora 9:30, la puțin timp după ce am alocat 30 de minute pentru exersatul unui discurs pe care urma să-l țin stagiarilor din Washington săptămâna următoare. În după-amiaza acelei zile, am avut și o discuție telefonică cu editorul acestei cărți – deși despre un alt proiect –, și am făcut și un drum până la restaurantul japonez Benihana, seara, împreună cu copiii mei, care a durat de la 18:15 la 20:30, incluzând și timpul până acolo.

Știu aceste lucruri nu pentru că îmi amintesc toate banalitățile din viața mea, ci pentru că, precum Kauffman și Roth, mi-am urmărit timpul – în cazul meu, în mod continuu, de câțiva ani încoace. La început, pur și simplu am vrut să știu unde mi se duce timpul. Am

presupus că pot scrie despre rezultatele respective pe blogul meu.

Odată cu trecerea vremii, acest experiment de mindfulness a crescut și s-a transformat în ceva mult mai important. Am descoperit că disciplina zilnică necesară pentru a fi atent la trecerea propriilor ore schimbă experiența timpului. Poate duce la o viață pe deplin savurată. După cum a spus și faimoasa arhitectă peisagistă Beatrix Farrand, referindu-se la un alt tip de cultură: „Este o muncă grea și, în același timp, o plăcere perpetuă."[8]

Timpul, se pare, este precum ținta expertizei lui Farrand: o grădină – ca grădina pe care o privesc zi de zi prin fereastra biroului meu, urmărind trecerea neobosită de la narcisele care înfloresc în martie până la ruja-de-toamnă. Pentru că este grădina familiei mele, știu care este munca la care se referă Farrand. L-am urmărit pe soțul meu smulgând buruieni, udând și înlocuind plantele moarte din cauza dăunătorilor. Fiecare weekend îl găsește tunzând trandafirii sau plantând crizanteme. Îi place această muncă – mai puțin în situații excepționale cum a fost cea în care un fierăstrău electric l-a făcut să ajungă la

Urgență –, de aceea nu a lăsat-o pe mâna altcuiva. Grădinarul trebuie pur și simplu să accepte că grădinăritul nu este o activitate care se termină vreodată. Evaluezi, ajustezi. Descoperi că și cele mai rezistente plante au vulnerabilități. La începutul anului 2017, câteva zile calde în februarie au trezit la viață mugurii magnoliei. Apoi, un viscol de martie a dat peste cap creșterea acestora, și acei superbi bumbi rozalii nu s-au mai deschis niciodată. Dar vigilența și eșecurile sunt compensate de momente de bucurie. Într-adevăr, vigilența este cea care duce la serile de vară de pe verandă când mă uit la tufele de *Lagerstroemia*, și rămân mută de uimire.

Procesul este asemănător și în cazul timpului. Grădinarul trebuie să-și cunoască grădina și să se gândească cum vrea să arate. Apoi, cultivarea zilnică, neobosită, este cea care duce la frumusețe, atât în cazul grădinii, cât și în cazul vieții. După cum scrie călugărul budist și profesorul de meditație Bhante Henepola Gunaratana în cartea sa, *Mindfulness pe înțelesul tuturor*: „Mindfulnessul îți oferă timp. Timpul îți oferă alegeri. Alegerile, făcute cu

pricepere, duc la libertate.“ Știind unde se duce timpul meu și alegând să-mi îngrijesc programul așa cum aș îngriji o grădină, mi-am schimbat viața, în același fel în care acest proces a schimbat viața profesorilor și elevilor de la școlile din Hillside și Reddick. Mă face să simt că am mai mult timp, că programul meu este surprinzător de deschis. Cred că o să te convingă și pe tine să simți că ai o viață mai ușoară.

Următorul capitol îți va spune cum să obții libertatea. Este despre cum poți atinge acest nivel de mindfulness cu pricepere și avânt, astfel încât să simți că ai tot timpul din lume.

Cele 8 784 de ore ale mele

Mă voi întoarce la povestea mea – relatarea despre modul în care am făcut înregistrarea pentru interviurile cu directorii din iulie și despre masa luată la restaurantul Benihana. O confluență de evenimente m-au condus către hotărârea mea din aprilie 2015 de a deveni propriul cronicar, înregistrându-mi timpul în intervale de jumătate de oră. Pusesem sute de oameni să-și organizeze timpul - pentru mine în cadrul diverselor proiecte pe care le desfășurasem de-a lungul

anilor, și mi-am urmărit consumul de timp pentru câteva săptămâni în diferite ocazii. Fiind o sceptică înnăscută, am fost mult timp fascinată de aceste înregistrări despre punctele oarbe pe care oamenii le aveau cu privire la timp. Pot exista diferențe mari între modul în care credem că ne petrecem timpul și realitatea consemnată efectiv. Oamenii pot pretinde că nu au când să se relaxeze și apoi încep să-ți povestească în detaliu ce s-a întâmplat în cel mai recent episod din *The Big Bang Theory*. Sau – lucru de care m-am făcut și eu vinovată – simțim că petrecem ore întregi cu golitul mașinii de spălat vase, doar pentru a afla că durează cinci minute de fiecare dată, în cele patru dăți în care facem asta pe parcursul unei săptămâni.

Nu credeam că am multe astfel de slăbiciuni, dar eram curioasă despre cum îmi irosesc timpul. Renunțasem la a-mi mai ține jurnalul și, în luna aprilie a acelui an, bănuiam că următorii ani din viața mea vor aduce schimbări mari. La mijlocul lunii mai din anul 2014, cu puțin timp înainte de aniversarea celei de-a șaptea zi de naștere a lui Jasper, m-am trezit într-o dimineață cu o senzație

neașteptată, dar familiară, de greață. Testul de sarcină și o vizită la medic au confirmat că cel de-al patrulea copil era pe drum.

Alex s-a născut în ianuarie 2015. Trecerea de la trei copii la patru este mai puțin șocantă decât cea de la zero la unu, dar nou-născuții sunt mereu o provocare și îngrijirea unui bebeluș, împreună cu îngrijirea a trei copii, unul de șapte ani, unul de cinci și unul de trei ani, avea să-mi testeze la maximum calitățile organizatorice. Tot în acea perioadă, viața mea profesională era pe cale să ia o turnură incitantă. *I Know How She Does It*, cartea mea despre modul în care femeile angajate pot profita de timpul lor, urma să fie publicată în iunie 2015. Calendarul pentru anul următor, în ce privește prelegerile, se tot umplea. Pe măsură ce vorbeam publicului despre modul în care oamenii își organizau viața, am vrut să văd, cât mai concret posibil, cum am făcut eu asta.

Așadar, la trei luni de la nașterea celui de-al patrulea copil, întoarsă pe deplin la muncă, am deschis o nouă foaie de calcul – luni, 20 aprilie 2015. Am început să umplu căsuțele, care erau desfășurate între orele 5:00 și 4:30 pe

axa verticală, cu zilele săptămânii trecute pe orizontală de-a lungul rândului de sus. Nu era mare diferență între orele la care mă ridicam din pat. Mă trezisem la 5:30 dimineața pentru a-l alăpta pe Alex, acțiune pe care urma să o mai fac de cinci ori în acea zi, iar cea de-a șasea masă urma să vină dintr-un biberon cu lapte scos cu pompa. L-am dus pe Jasper la stația de autobuz. Am avut o ședință telefonică cu echipa de publicitate a editurii mele. Seara, m-am așezat afară, bucurându-mă de florile de primăvară, în timp ce bebelușul își făcea siesta. Am mers la culcare în jurul orei 22:00. A doua zi, am supravegheat excursia lui Sam la un muzeu local, apoi am luat trenul până în New York pentru câteva evenimente profesionale. Am ajuns acasă la ora 22:30 și am stat de vorbă cu soțul meu, înainte de a folosi pompa pentru a umple un biberon, și de a merge la culcare la ora 23:30, trezindu-mă apoi la 5:45 a doua zi și luând totul de la capăt.

Nu după mult timp, am ajuns să-mi notez acțiunile într-un ritm constant. În fiecare dimineață de luni completam concluzia zilei de duminică și arhivam jurnalul acelei săptămâni. Apoi, deschideam o

foaie nouă. Îmi completam jurnalul la fiecare câteva ore. Era destul de ușor în zilele lucrătoare, când eram mereu la calculator. În weekend, din dorința de a-mi înregistra activitățile, am ajuns să creez un trafic mai mare decât mi-aș fi dorit în biroul meu de acasă. Așa că, în timp am învățat să-mi amintesc ce făceam. Îmi luam notițe pe hârtie dacă era cazul și în curând am reușit să reconstruiesc 24 de ore cu o precizie rezonabilă. Am ajuns la o împărțire aproximativă în câteva categorii mari. „Munca“ de o jumătate de oră se putea referi la diferite proiecte, dar generalizarea a făcut ca activitatea de urmărire a timpului să dureze doar trei minute zilnic. Asta înseamnă în total 21 de minute pe săptămână – ceva mai mult de 18 ore pe an –, un consum aproximativ egal cu cel pe care îl petrec cu spălatul pe dinți, o activitate pe care nu m-am gândit niciodată să o elimin.

În acea vară, toamnă, iarnă, primăvară, am continuat. Jurnalul meu a înregistrat un drum cu mașina de 11 ore până la Indiana Dunes și o goană nebună pentru a prinde o pisică sălbatică din apartamentul închiriat pentru vacanța respectivă, pentru că ne urmărise, și care

a aterizat la un moment dat în pat cu Alex, fapt care i-a făcut pe amândoi să sară țipând cât colo. Tot jurnalul a stat mărturie pentru intervalele generoase petrecute pompând lapte în biberoane. A înregistrat călătoriile la Chicago, Londra și Orlando. Am notat orele în care l-am dus pe Jasper la înot și pe Sam la clubul de Lego. Și da, dacă te macină curiozitatea, activitățile intime au fost și ele trecute în jurnal, descrise eufemistic, pentru a putea lăsa la vedere jurnalele tipărite, chiar și când în biroul meu intrau oamenii de la curățenie sau copiii curioși.

La jumătatea lunii aprilie – un moment care ar putea fi caracterizat prin prezența unui virus groaznic de stomac, care a dus la ore întregi petrecute cu spălatul rufelor –, am scris pe blogul meu că voi dezvălui valorile totale în curând. Am presupus că acest lucru nu ar interesa prea mult pe cei care nu citeau periodic LauraVanderkam.com. Așa că am fost șocată când, într-o seară în care așteptam cu familia să mâncăm la pizzeria Uno, mi-am verificat e-mailul și am găsit un mesaj de la un editor de la *The New York Times*,
întrebându-mă dacă aș fi interesată să

scriu pentru ei despre cum îmi urmăresc timpul. Cred că am așteptat 15 secunde înainte să răspund. Această perspectivă, a unui public (mult) mai mare decât cel pe care îl avusesem în colțul meu de internet, a urgentat obținerea cât mai exactă a valorilor mele totale.

Mi-am petrecut următoarele două săptămâni înconjurată de foi de calcul care ar fi trebuit să conțină 8 760 de ore, dar din cauza anului bisect, conțineau 8 784. Fiind foarte preocupată de valorile totale, primul meu pas a fost acela de a trece prin toate foile de calcul și de a introduce numere în calculatorul meu. Dar, când am ajuns la etapa de analiză, mi-au sărit în ochi câteva aspecte surprinzătoare.

Eseul meu a fost publicat la mijlocul lunii mai, în secțiunea *Sunday Review*, sub titlul „Mitul persoanei ocupate“ și, într-adevăr, această atenție deosebită acordată timpului meu a scos la lumină multe dintre minciunile pe care le credem despre timpul nostru. Chiar și *eu* aveam încă slăbiciuni. În cele din urmă însă, adevărul eliberează. Mi-a deschis ochii și m-a făcut să mă întreb cum voiam să arate viața mea și care sunt schimbările pe care aș putea să le fac în

viața de zi cu zi, care ar putea să îmi dea senzația că am mai mult timp decât credeam că este posibil.

Punctele oarbe

Primul meu mit personal a fost deosebit de dureros. În discursurile mele, îmi place să amintesc un studiu care a constatat că oamenii care pretind că au o săptămână de lucru de peste 75 de ore supraestimează în medie cu 25 de ore.[9] Povestesc despre un tânăr care mi-a spus odată că săptămânile sale de lucru au 180 de ore, o realizare impresionantă, pentru că ar fi cu 12 mai mult decât are în total o săptămână. În săptămânile pe care le urmărisem de-a lungul anilor, lucrasem constant aproximativ 50 de ore pe săptămână, așa că am crezut că aceasta este media mea. Spre deosebire de ceilalți, *eu* eram imună la exagerare.

Dar când am urmărit activitățile mele timp de un an, am văzut că în trecut alesesem în special săptămâni cu 50 de ore lucrate, pentru că *am vrut să fiu genul de persoană care lucrează atâtea ore pe săptămână*.

Urmărirea tuturor săptămânilor a eliminat această posibilitate. Am văzut

că – și dacă eliminam vacanțele – media mea era de exact 40 de ore pe săptămână în acel prim an, un număr total diferit față de cel înregistrat inițial. În modelul meu mental despre cum îmi petrec viața, erau alocate zece ore în plus acestei categorii față de cât arăta media pe termen lung. Desigur, în câteva săptămâni am lucrat câte 50 de ore, poate chiar 60. Dar în efortul de a mă convinge că sunt o profesionistă care lucrează multe ore permanent, pentru că eu credeam că oamenii serioși trebuie să lucreze multe ore zilnic, am făcut aceeași gimnastică mintală pe care o fac mulți oameni. Am considerat cele mai ocupate săptămâni ca tipice. Am respins alte săptămâni ca atipice, chiar dacă nu erau mai ieșite din comun decât cele ocupate.

Desigur, dacă lucram 40 de ore pe săptămână, nu 50, rămânea fără răspuns întrebarea unde se duceau celelalte zece ore. Știam, din analiza jurnalelor timpului personal ale altor persoane, că motivele - pentru această irosire a timpului sunt variate: tranziții ineficiente, statul degeaba prin casă, așteptând ca anumite lucruri să se termine sau să

înceapă, și blocatul în diverse activități pe internet.

În cazul meu, copiii îmi ocupau o bună parte din timp, dar, spre surprinderea mea, petreceam nouă ore pe săptămână cu gospodăritul și cumpărăturile. Această durată este sub medie pentru o mamă care lucrează și care are un copil mai mic de șase ani (Sondajul American Time Use specifică pentru asta 18 ore pe săptămână[10]), dar nu este atât de scăzută pe cât ar fi putut să fie cu adevărat. De asemenea, am petrecut mai mult de șapte ore în fiecare săptămână în mașină. Această valoare m-a șocat, - pentru că lucrez într-un birou amenajat la domiciliu. Nu fac zilnic naveta, așa că nu consideram „timpul petrecut în mașină“ o categorie majoră. Dar dusul copiilor la diverse activități, întâlnirile cu diferiți oameni, condusul la aeroport și cumpărăturile m-au făcut să petrec mai mult timp în mașină decât aș fi făcut-o citind sau făcând sport. Altă constatare șocantă: sistemul audio din mașină a fost stricat o bună parte a anului, împiedicând realizarea unuia dintre obiectivele mele, acela de a asculta capodopere muzicale. Asta însemna că, săptămână de săptămână, îmi

petrecusem una dintre valoroasele mele ore ascultând diferite posturi de radio. Nu e de mirare că știam versurile atât de multor melodii ale lui Andy Grammer.

Am făcut sport timp de 233 de ore, aproximativ 4,4 ore pe săptămână. Era dezamăgitor să văd că și în săptămânile de antrenament pentru cele trei semimaratoane la care participasem în acel prim an, valoarea nu crescuse prea mult. Sportul durează mult numai în explicațiile noastre despre ce ne împiedică să îl facem.

Am citit 327 de ore. Sună grozav – aproape o oră pe zi –, deși am fost mirată la sfârșitul primului an, văzând cât de puține cărți bune se numărau în această valoare. Apoi, am calculat că am citit într-un ritm de vreo 50-60
de pagini pe oră, astfel încât valoarea putea reprezenta 16 350-19 620 de pagini. Cam atât ar fi suficient pentru a termina *Război și pace*, *1Q84*, *Kristin Lavransdatter* și celelalte cărți groase din lista mea de lectură. Însă trebuie să spunem că nu asta s-a întâmplat. În loc să citesc ce îmi propusesem, am citit o mulțime de reviste, forma mea preferată de divertisment lejer (m-am uitat la televizor doar 57 de ore în acel prim an).

Nu este nimic nobil în a citi o poveste despre cum popcornul gătit cu aer este o gustare excelentă cu puține calorii sau, mai rău, diverse bârfe despre actori din seriale TV, în loc de a vedea măcar serialele TV respective, deci clar aceasta era o categorie care avea nevoie de îmbunătățiri.

Pentru că aveam un bebeluș – care nu dormea bine –, somnul a devenit un subiect de mare interes. Înainte să mă ocup cu înregistrarea trecerii timpului, eram tentată să analizez efectele lipsei de somn. Într-adevăr, somnul meu era instabil; am fost trezită în 146 de nopți înainte de 4:30 în acel prim an pentru situații care îmi cereau atenția (în general, unul dintre copii). Alex a avut nevoie de mai mult timp decât frații săi - pentru a se obișnui cu un program de somn bun.

Chiar dacă nu dormeam întotdeauna la orele la care mi-aș fi dorit, totalurile aveau o consistență ciudată. În primul an, am avut o medie de 7,4 ore de somn pe zi. După ce a trecut acel prim aprilie, am hotărât să continui să urmăresc și cel de-al doilea an. Pentru a doua perioadă am obținut o medie de... 7,4 ore pe zi. Media a fost aceeași, cu o abatere

de o sutime de oră (mai puțin de un minut), an după an. Asta nu înseamnă că am dormit 7,4 ore în *fiecare zi* sau chiar că am avut o medie de 51,8 ore pe săptămână. Intervalul meu de somn pe săptămână a fost de 47-57 de ore în primul an și de 46-56 în cel de-al doilea. Dar de-a lungul oricărei perioade mai lungi, corpul meu a avut nevoie în medie de 7,4 ore pe zi. Am văzut clar în înregistrări cum recuperam somnul. O săptămână proastă însemna că ațipeam în weekend, în loc să citesc reviste în timp ce bebelușul dormea. Mă prăbușeam la ora 21:30. Câteva nopți în care mă culcam la ora 21:30 mă readuceau pe linia de plutire și apoi stăteam trează până târziu, când simțeam din nou nevoia de a recupera.

O altă zonă de o consistență șocantă erau acele eufemistic etichetate întâlniri intime. Totalurile mele (și presupun că și ale soțului meu) între 20 aprilie 2015 și 19 aprilie 2016 și apoi dintre 20 aprilie 2016 și 19 aprilie 2017 au fost exact aceleași. Nu aproape, ci exact *la fel*. Nu planificăm aceste lucruri pentru anumite momente, iar totalurile anuale au fost destul de mari, reprezentând numere de trei cifre, astfel încât acest rezultat pare

improbabil. Și totuși, asta arată calculele. Se pare că acesta a fost nivelul de intimitate care ni s-a părut corect sau cel puțin realizabil în timp ce copiii erau distrași de jocurile video.

Mindfulness îți oferă timp

Urmărirea timpului consumat mi s-a părut atât de utilă, încât am continuat să o fac și după acel al doilea aprilie. Îmi place să-mi amintesc trecutul uitându-mă la foile de calcul. Amintirile ajută la prelungirea timpului, iar înregistrarea vieții noastre întărește amintirile. În mod normal, nu m-aș gândi la masa de la Benihana din iulie, dar când o văd în jurnalul meu, îmi revin detaliile: sucul acidulat japonez, apreciat de doi dintre copii și detestat de al treilea, felul de mâncare cu *edamame* pe care unul dintre ei l-a mâncat și doi nu l-au vrut, pălăriile de hârtie pentru copii care ajungeau în mod repetat periculos de aproape de vâlvătaia grătarului. Eram mai relaxată decât de obicei în legătură cu apropierea dintre un foc deschis și copiii mei datorită unui pahar de rosé care fusese recomandat pentru mâncarea japoneză. Fiindcă mi-am notat detaliile acelei cine, acum îmi amintesc

mult mai multe asemenea momente decât dacă nu le-aș fi înregistrat. Aceste detalii, rememorate, dilată orele trecutului meu.

Consider că impunerea unui mindfulness este un lucru foarte bun. Timpul trece indiferent dacă ne gândim sau nu la modul în care îl folosim. Urmărirea timpului mă obligă însă să mă gândesc la asta. Dar când le menționez altor oameni obiceiul meu de a-mi urmări timpul consumat – respectiv faptul că știu cum am petrecut fiecare jumătate de oră din ultimii câțiva ani –, răspunsul lor este un râs nervos. Poate că se tem că îi voi plictisi cu povestiri interminabile. Sau poate că persoana cu care vorbesc tocmai e pe cale să ceară consiliere - pentru organizarea timpului și, când își dă seama care va fi sfatul meu, preferă să schimbe subiectul.

Vreau să subliniez următorul fapt: nimeni nu trebuie să-și urmărească timpul continuu timp de doi ani sau măcar două luni, deși cred că două săptămâni reprezintă un obiectiv rezonabil. Poate că ar putea include o săptămână „tipică“ și o săptămână „atipică“ doar pentru a vedea ce variază și ce nu.

Mulți oameni nu vor să urmărească deloc felul în care își consumă timpul. Când aceștia îmi oferă o explicație, motivele lor se încadrează în două mari categorii. Prima este că un jurnal al timpului personal va arăta cât de mult timp este irosit – la fel cum un jurnal alimentar dezvăluie cantitatea reală a celor „câțiva“ cartofi prăjiți –, și acesta nu este realmente un motiv, cel puțin nu în sensul că este unic pentru persoana respectivă. Cu toții pierdem timpul. Știu sigur că eu o fac. Stau în bucătărie și citesc articole cu titluri scandaloase, când ar trebui să mă duc la culcare. Oamenii vor continua să participe la ședințe telefonice programate să dureze 30 de minute, dar care rămân fără subiecte de discuție după cinci, cu oamenii întrebându-se: „Ce altceva trebuie să mai discutăm?“ Este în natura noastră să petrecem ore prețioase ca și cum le-am avea din belșug, cu lucruri care nu sunt nici plăcute, nici semnificative pentru noi sau pentru oamenii apropiați.

Cea de-a doua categorie de motive este însă mai complicată. Este cea cu care m-am luptat și eu în timp ce mă gândeam la timpul meu. Oamenii pretind că nu au

când să urmărească modul în care consumă timpul, un lucru, evident, fals. Ce vor ei să spună este că nu *doresc* să înregistreze timpul, de obicei pentru că simt că a avea cunoștință de tot timpul lor i-ar face să se simtă neliniștiți sau preocupați de fiecare minut. Viața lor ar fi redusă la rânduri pe o foaie de calcul. Ei știu, cum știu și eu, că cele mai bune momente ale vieții sunt cele în care *nu* suntem preocupați de timp, ca atunci când citim o carte bună și nu ne mai dăm seama ce oră e decât după miezul nopții. Aceștia, ca mine de altfel, adoră să simtă că pot renunța la ceas.

Sunt de acord că aceste momente sunt minunate. Dar știu de asemenea că, de-a lungul unei vieți, ceasul se va strecura în cadru mai devreme sau mai târziu. Un client important planifică o ședință - pentru ora 7:30 dimineața. Avionul spre Nashville pleacă la ora 16:40, locuiești la 30 de minute de aeroport și trebuie să ții cont de timpul de așteptare pentru a trece de punctul de securitate. Curățătoria se închide la ora 18:30 și nu mai ai nicio cămașă curată.

Cei mai mulți dintre noi *trebuie deja* să fie conștienți de modul în care își irosesc timpul. Este folositor să facem asta

pentru că până și oamenii extrem de ocupați au adesea timp pe care îl pot redistribui pentru lucruri plăcute și semnificative. Un medic descoperă că este posibil să își comprime activitatea administrativă de vineri după-amiaza și să meargă la alergat în Central Park. Un agent imobiliar constată că este posibil să răspundă la mesajele primite pe e-mail doar în anumite momente prestabilite și astfel poate să își elibereze timp pentru a se gândi cum să își consolideze afacerea.

Ca în cazul directorilor de școală care își urmăresc timpul, acest al doilea pas, cel în care ne imaginăm cum ar putea arăta programul nostru, împreună cu cel de-al treilea pas, și anume punerea în aplicare zi de zi a planurilor de la pasul doi, ajungem să avem mai mult timp disponibil pentru noi.

Obiceiuri noi

Știu că această redistribuire a timpului și obiceiurile mele nou create mi-au schimbat percepția asupra timpului. Am analizat cifrele din primul meu an de urmărire a activităților și am făcut mai multe schimbări.

În primul rând, dacă lucram 40 de ore pe săptămână, și nu 50, trebuia să eficientizez acele 40 de ore. Am dezvoltat o abordare mai strategică cu privire la alegerea articolelor pe care să le scriu. Mi-am mărit ușor tarifele pentru conferințe. Când m-am uitat la alegerile mele de zi cu zi, mi-am dat seama că uneori făceam cumpărături în timpul intervalelor orare cu cea mai mare eficiență în muncă. Simțeam nevoia unei pauze și magazinele erau goale. De asemenea, duceam copiii mai mari la diferite activități în anumite după-amiezi.

Am hotărât să mă las ajutată pentru prima activitate. Am hotărât să fac și a doua activitate în continuare, chiar dacă nu complet (pentru a duce cu mașina patru copii, sunt oricum necesare deseori mai multe drumuri). În cele din urmă, fiind genul de părinte care ia copilul de la înot la ora 17:20 într-o zi de lucru, ia cina cu toată trupa și apoi pornește cu alt copil la ora 18:20 către antrenamentul pentru wrestling, orele mele de lucru sunt oricum limitate. Marea descoperire a fost să-mi dau seama că pot acționa asupra propriilor mituri despre timp. Chiar dacă lucram doar 40 de ore pe săptămână, făceam

multe în acel interval. Îmi îndeplineam obiectivele. Uneori chiar le depășeam. Era numărul 50 important pentru altceva în afară de mândria mea?

M-am hotărât să accept un număr mai mic de ore lucrate. Într-adevăr, în cel de-al doilea an de urmărire a activităților, am lăsat numărul să scadă și mai mult, până la 35 de ore pe săptămână. Am alocat cele cinci ore suplimentare unor aventuri zilnice, activități de tipul celor ce mă fac să simt că am tot timpul din lume, cum ar fi vizitatul bisericii din apropiere în pauza de prânz și ascultatul unui recital de orgă sau vizitatul unei crame după susținerea unui discurs în Napa.

Am început să-mi urmez propriul sfat și în privința timpului petrecut de una singură în mașină. Mi-am stocat pe telefon mai multe materiale de ascultat, în special podcasturi. Am ajuns așa de pasionată de podcasturi, încât atunci când unul dintre bloggerii mei preferați, Sarah Hart-Unger, a postat pe The SHU Box că se gândește să lanseze un podcast, am contactat-o și am sugerat să lansăm unul împreună. În termen de o lună, puteam asculta episoade ale creației noastre comune, *Best of Both*

Worlds, în timp ce conduceam spre aeroport.

În ce privește dependența mea de cititul revistelor, mi-am dat seama în al doilea an că aș citi mai multe cărți în cele 327 de ore de lectură anuale dacă ar fi mai ușor de citit și aș avea întotdeauna o idee clară despre ce ar trebui să citesc în continuare. Ca urmare, am inclus planificarea și cumpărarea de cărți între prioritățile mele. Mi-am alocat 30 de minute la fiecare 2-3 săptămâni pentru a citi recenzii, a urmări recomandările automate ale algoritmilor lui Amazon sau pentru a cumpăra orice carte recomandă Mo-
dern Mrs Darcy (ModernMrsDarcy.com). Mi-am instalat aplicația Kindle pe telefon. Astfel am transformat timpul - pentru citirea titlurilor din presă sau parcurgerea conținuturilor din rețelele de socializare în timp dedicat cititului de cărți. Am început să țin un jurnal separat cu cărți citite și m-am bucurat să văd lista acestora crescând.

Destul de repede, totalul orelor petrecute cu revistele mele de bârfe a scăzut. Am început să citesc cu seriozitate literatură, inclusiv titlurile pe care doream de multă vreme să le citesc, cum ar fi trilogia

preriei a Willei Cather și unele opere mai puțin cunoscute ale lui Hemingway, Fitzgerald, Wharton și ale altora. În luna august 2017, chiar am reușit să termin atât *Kristin Lavransdatter*, cât și *1Q84*. Pentru asta, au fost necesare aproximativ 40 de ore de lectură, care, fiind răspândite de-a lungul unei luni întregi, nu erau cu mult mai multe decât până atunci. Dar a fost un timp petrecut în mod conștient. A fost vorba despre conștientizarea momentului în care am timp disponibil și apoi despre alegerea efectivă de a citi o carte, și nu altceva. Această alegere a necesitat mai mult efort decât petrecutul timpului cu lucruri mai puțin complicate, dar când mi-am dat seama că eu, mamă a patru copii, care muncește, am la fel de multă libertate de a citi precum un proaspăt absolvent, a fost absolut eliberatoare.

Găsirea timpului liber

Mulți alți oameni ocupați din toate categoriile sociale au descoperit – cu ajutorul urmăririi felului în care își consumă timpul – că au perioade libere în programele lor. În mai 2017, am primit un e-mail de la un tânăr pe nume Drew Paul, care era pe atunci student în primul

an la finanțe la Universitatea Loyola din Chicago. Mi-a spus că a primit sarcina de a-și urmări timpul consumat ca exercițiu în cadrul unui curs de leadership, iar apoi, fiind o persoană conștiincioasă, după cum mi-am dat seama în scurt timp, a hotărât să își înregistreze activitățile în toate cele 16 săptămâni ale celui de-al doilea semestru. A înregistrat timpul dedicat cursurilor și studiului, somnului, căutării de posturi de intern, și asociației universitare din care făcea parte, în cadrul căreia se ocupa cu recrutarea. A calculat totalurile săptămânale, apoi a căutat să vadă dacă se afla sub sau peste pragurile pe care și le propusese ca obiectiv și de ce.

Pe măsură ce își analiza primele săptămâni, a descoperit mai multe lucruri. În primul rând, televizorul ocupa mai mult timp decât și-ar fi dorit. „Cu siguranță am încercat să reduc cantitatea de Netflix pe care o vizionam“, și în curând a redus-o de la aproximativ 12 ore pe săptămână la șase. De asemenea, și-a dat seama că asociația universitară din care făcea parte reprezenta un angajament destul de mare. Sarcinile desfășurate în cadrul

acesteia i-au consumat 52 de ore într-una dintre săptămâni, cu planificarea, interviurile și evenimentele sociale în sine. „Era cam ridicol“, chiar dacă răsplata era că își făcea prieteni noi. „Mă așteptam să dureze 20 de ore, dar asta era doar o presupunere. Nu mai făcusem așa ceva până atunci.“

Din fericire, volumul de muncă a scăzut odată cu aducerea de noi membri în asociație, și, de asemenea, și-a dat seama că el însuși a deprins mai multe obiceiuri bune. Era hotărât să aibă grijă să își facă un program pentru somn; chiar și în timpul săptămânii cu evenimentele a ajuns acasă și s-a culcat până în ora 1:00 în fiecare noapte. Și a observat că este suficient de sârguincios în ce privește studiile, încât să se poată relaxa. „Mi-am dat seama că am într-adevăr mult mai mult timp decât crezusem“, spunea el. A fost dispus să stea de vorbă cu mine într-o zi de miercuri, în timpul săptămânii cu sesiunea de examene, și mi-a spus că a ieșit cu prietenii noaptea, în ciuda faptului că avea două examene programate în acel weekend. „Nu m-am simțit vinovat să ies, pentru că petrecusem cinci ore la bibliotecă [în

ziua de marți]“, a mărturisit. Era notat clar în jurnalul lui. De asemenea, știa că va dedica mai multe ore studiului în zilele de joi și vineri înainte de examene, și putea privi înapoi peste înregistrările din întregul semestru pentru a vedea orele petrecute studiind. „M-a făcut să îmi dau seama că pot să îmi fac timp și - pentru alte lucruri“, spunea el. „M-a făcut să mă simt mai bine. Pot face aceste lucruri acum pentru că am lucrat eficient înainte.“ Este un sentiment mai plăcut decât panica obișnuită a examenelor, care îi face pe oameni să învețe toată noaptea.

Claudia André, o altă persoană dedicată urmăririi timpului personal, a reușit fericita performanță de a nu sta trează toată noaptea, cu toate că ar fi făcut asta din motive complet diferite. André, avocată, avea deja doi copii mici, când, odată cu cea de-a treia sarcină, ea și soțul ei au conceput tripleți. Acest tip de surpriză pare să consume tot timpul disponibil. Într-adevăr, literatura pe care André a găsit-o cu privire la creșterea tripleților nu era deloc încurajatoare. Era avertizată că nu va mai dormi niciodată și că nu va mai avea timp pentru ea însăși.

Fiind o persoană curioasă, s-a întrebat dacă este într-adevăr așa. Și a hotărât să își urmărească timpul pe o perioadă de o săptămână în trei etape diferite din viața tripleților: la șapte luni, un an și un an și jumătate.

În timpul primei săptămâni înregistrate, situația a fost dificilă. A dormit șase ore pe noapte. „Nu este grozav, dar nici groaznic“, spunea ea. Deoarece tripleții s-au născut cu aproape trei luni înaintea termenului, la șapte luni erau dezvoltați ca un copil de patru luni născut la termen, iar mulți sugari nu dorm încă noaptea la această vârstă. „Presupun că există și alte mame care au un singur copil și dorm același număr de ore.“ Totuși, ea a reușit să obțină aproximativ două ore de timp liber pe zi în care citea, se uita la televizor și mergea la sală. (Întrerupsese munca în acel moment, cu intenția de a o relua atunci când tripleții aveau să fie ceva mai mari.) Dar lucra la blogul ei, The Type A Mom of Multiples, și se vedea cu sora ei. Cu ajutorul unei bone, a reușit chiar și performanța de a organiza și două vizite la școlile celor doi copii mai mari.

În cea de-a doua săptămână în care și-a urmărit activitățile, la un an după

nașterea bebelușilor, făcuse deja mai multe schimbări care duseseră la îmbunătățirea situației. Prin trecerea tripleților la un program de somn regulat atât peste zi, cât și noaptea, ea a reușit să obțină 7,5 ore de somn zilnic. Și a câștigat zilnic o jumătate de oră suplimentară de timp pentru sine. Până în cea de-a treia săptămână pe care a urmărit-o, zilele ei păreau tot mai libere. Încă dormea cam la același nivel – 7,4 ore zilnic, în ciuda obiectivului de opt ore –, dar „nu tripleții erau motivul pentru care nu dormeam suficient“, mărturisea. Stătea adesea mai târziu pentru că așa dorea, astfel încât să poată vorbi liniștită cu soțul ei sau pentru a face câte ceva prin casă. De asemenea, avea în medie trei ore pe zi de timp personal sau 21 pe săptămână.

Având în vedere că mulți oameni fără tripleți susțin că nu au nici pe departe atât de mult timp, mi se pare impresionant. Cu siguranță, acest lucru nu înseamnă că îngrijirea mai multor copii este ușoară sau că toți părinții de gemeni vor avea aceeași experiență. Unii tripleți au probleme medicale mai grave, iar pentru André, obținerea acestui volum de timp a necesitat o atenție

incredibilă îndreptată către programul ei zilnic și evaluarea constantă a ce funcționează și ce nu. Concluzia ei a fost: „Am timp zilnic pentru mine – trebuie doar să îmi clarific care sunt prioritățile. Uneori este util să fac un pas înapoi și să văd dacă ce fac, fac pentru că așa aleg eu; dacă observ că petrec timpul cum îmi doresc, atunci este foarte bine.“ În general, „am fost plăcut surprinsă de cât de încântător – ba chiar ușor de gestionat – este să ai tripleți. Regret profund că nu am avut parte de mai multă încurajare și optimism cu privire la viitorul meu cu tripleții, așa că, prin intermediul blogului meu, sper să schimb această situație pentru alte mame.“

Proiectarea unei „zile realist ideale“

Dacă dorești să îți urmărești timpul așa cum fac eu, și așa cum au făcut Paul și André, poți descărca un model de jurnal al timpului personal prin intermediul formularului de abonare de pe pagina mea de web. Este o investiție în fericirea personală simplu de făcut; în studiul meu privind percepția timpului, am constatat că oamenii care au fost de

acord cu afirmația „Ieri am avut sentimentul că știu cum anume mi-am consumat timpul“ au avut, de asemenea, cu 21% mai multe șanse decât media să declare că au făcut progrese către obiective personale sau profesionale în ultimele 24 de ore. Odată ce știi unde se duce timpul, devine mai ușor să te întrebi încotro vrei să mergi pentru a-ți crea viața pe care ți-o dorești.

Acestea fiind spuse, știu că nu toți cei care citesc aceste rânduri vor încerca să își înregistreze felul în care își petrec timpul. Nu toată lumea va începe să facă asta o săptămână întreagă, ca să nu mai vorbim despre perioade mai lungi. Există suficiente cărți despre dietă al căror unic argument comercial este „nu trebuie să urmăriți caloriile!“, pentru a ști că astfel de lucruri par plictisitoare. De asemenea, mulți oameni de succes nu își organizează timpul. Unii fac asta cu munca, dar foarte puține persoane urmăresc unde se duce tot timpul lor. (Într-adevăr, directorii SAM au înregistrat doar timpul lor de lucru și orice interval de relaxare care s-a petrecut în timpul programului, respectiv atunci când ei se aflau în școli.)

Da, este posibil să îți îngrijești grădina și fără să urmărești toate cele 168 de ore din săptămână pentru tot restul vieţii. Chiar dacă a ști unde se duce timpul este fascinant, imaginarea modului în care îți dorești să se petreacă, apoi evaluarea zilnică și ajustarea sunt cele care contează cu adevărat când vine vorba despre a petrece timpul mai bine.

Courtney Westlake, autoare și copywriter cu sediul în Springfield, Illinois, îmi spune că își imaginează cum ar arăta „o zi realist ideală". (Nu este o zi perfectă. Cu toate că imaginarea zilei perfecte poate fi un exercițiu distractiv, este mai degrabă o problemă pe termen lung. O zi realist ideală trebuie să poată fi încadrată în mersul actual al activităților tale.)

În timpul zilei realist ideale pe care a schițat-o recent, Westlake a inclus timp de lectură pentru sine și timp de lectură cu copiii ei. Într-o astfel de zi, ea ar lucra la un proiect profesional important, ar face o baie fierbinte, ar petrece timp de calitate împreună cu soțul său, fără să se uite la propriile telefoane. „Desigur, nu va arăta fiecare zi așa", spune ea, dar „care sunt modalitățile prin care pot face să se

întâmple cât mai des posibil ce îmi doresc?“

Este o întrebare inteligentă și nu există niciun motiv pentru care ar trebui să te limitezi la o singură zi realist ideală. Ce zici de o săptămână întreagă? Ce ai face cu fiecare dintre orele acesteia?

Chiar dacă nu plănuiești fiecare minut, să te gândești la lucrurile importante pe care ți-ar plăcea să le vezi întâmplându-se în săptămâna următoare este inteligent. La urma urmei, săptămâna reprezintă ciclul vieții pe care o trăim. Lunea și duminica arată diferit, dar ambele apar la fel de des. Una nu este mai obișnuită decât cealaltă. Mi se pare că cel mai bun moment pentru a face această sesiune de planificare săptămânală este vinerea după-amiaza. Dacă lucrezi cu un program obișnuit de luni până vineri, cel mai probabil nu faci nimic cu impact major vinerea după prânz. Este greu să începi ceva nou atât de aproape de începutul weekendului, dar te poți gândi la ce îți propui să faci pe viitor. Acest lucru poate transforma o perioadă care ar fi putut fi irosită în cea mai productivă după-amiază a săptămânii.

Am început să fac planificarea de vineri cu câțiva ani în urmă și mi se pare extrem de utilă pentru a mă ajuta să mă concentrez asupra a ce contează. Îmi aloc câteva minute pentru a mă uita la săptămâna care vine și a-mi face o listă de priorități cu trei categorii:

- Carieră
- Relații
- Sine

Ce anume mi-as dori cel mai mult să realizez în cadrul fiecărei categorii pe parcursul săptămânii viitoare? Lista poate fi scurtă, doar două sau trei elemente pentru fiecare dintre cele trei categorii. „Cariera“ ar putea implica scrierea unui nou discurs și stabilirea unor întâlniri pentru o deplasare viitoare. „Relațiile“ ar putea include cina cu soțul meu și ieșitul la alergat cu un prieten. „Sinele“ ar putea însemna programarea unei vizite la dentist și vizitarea unei expoziții la un muzeu local. Apoi, mă pot uita la calendarul săptămânii viitoare și nota în el aceste priorități.

Dacă fiecare dintre ele necesită mai mulți pași, pot include acești pași ca parte a intențiilor mele pentru fiecare dintre zile, ceea ce reprezintă un alt mod în care oamenii își pot „îngriji grădinile“. Gândește-te la cele mai importante trei lucruri pentru tine într-o zi oarecare. Dacă ai ști că se va tăia curentul la birou sau acasă până la ora 11:00, care sunt lucrurile pe care te-ai grăbi să le faci până atunci?

Identificarea priorităților mă ajută să mă asigur că lucrurile pe care le consider importante sunt realizate, însă am fost foarte uimită de cât de mult *timp* se eliberează ca urmare a acestei planificări. Chiar și lucrurile complicate iau mai puțin timp decât ne așteptăm atunci când sunt identificate și împărțite în pași concreți. Ideal, încerc să programez acești pași la începutul săptămânii. Este încântător să observi că îți atingi cele mai importante obiective de afaceri pentru săptămâna respectivă până la sfârșitul zilei de luni. Apoi, în restul săptămânii simți că ai tot timpul din lume, mai degrabă decât să fii într-o cursă nebună pentru a realiza până vineri seara o cantitate incertă de sarcini.

De asemenea, poți să-ți îngrijești grădina privind înapoi. Acordă-ți câteva momente seara pentru a scrie în jurnal observații zilnice. Răspunde la aceste câteva întrebări:

- Ce mi-a plăcut cel mai mult astăzi?
- Cum mi-ar fi plăcut să petrec mai mult timp?
- Cum mi-ar fi plăcut să petrec mai puțin timp?
- Cum pot realiza asta?

Uneori, când își pun aceste întrebări, oamenii ajung să facă schimbări majore. De curând, mi-a scris o ingineră și mi-a povestit că și-a analizat programul zilnic și și-a dat seama că nu era suficient de încântată de slujba ei pentru a justifica cele două ore petrecute pe drum în fiecare zi. Managerul ei nu era de acord cu lucratul de acasă decât cel mult o dată pe săptămână. Așa că a mers la interviuri și i s-a oferit un loc de muncă diferit, care era mai flexibil și mai aproape de casă. A împărtășit această veste cu șeful ei. Acesta a hotărât că,

dacă ea va rămâne pe poziția curentă, el va fi de acord cu lucratul de acasă patru zile pe săptămână. Dintr-odată, se eliberau mai multe ore, fie că accepta noul loc de muncă, fie că rămânea la cel vechi.

Acțiunea

Uneori, uitându-se la programele lor zilnice, oamenii își spun că mai mult înseamnă și mai bine. Consideră că toate creșterile cantitative trebuie sărbătorite. Chiar dacă în viață este nevoie de muncă în proporții variabile, îngrijirea propriei grădini metaforice înseamnă mereu același lucru: responsabilitate.

Acest lucru este valabil și pentru grădinile reale, fapt pe care orice vizitator din ultimele trei decenii prin Central Park l-a remarcat. La sfârșitul anilor 1970, acest spațiu public era într-o stare jalnică. Băncile erau rupte. Pajiștile se uscaseră și deveniseră maidane pline de praf. Graffiti și gunoiul îți dădeau sentimentul că parcul nu este supravegheat și, în mod previzibil, în zonă s-au înmulțit infracțiunile. Parcul avea suficient personal. Cei peste 300 de angajați aveau în grijă 341 de hectare de

parc.[11] Problema era că nimeni nu își asuma responsabilitatea pentru ce se întâmpla. Cel care tundea iarba putea descoperi o problemă de drenare sau de supraveghere defectuoasă, care permitea apariția activităților infracționale, dar acest angajat nu avea o modalitate simplă prin care să raporteze aceste chestiuni superiorilor săi, ca astfel să existe o cale pentru a remedia problema.

Acest lucru s-a schimbat atunci când Central Park Conservancy, un parteneriat public–privat care a preluat conducerea parcului în anii 1980, a instituit un sistem cu grădinari-șefi. Central Park este acum împărțit în 49 de zone geografice, fiecare gestionată de un grădinar-șef, care supraveghează lucrătorii din teren și voluntarii din zona respectivă. Aceștia sunt în întregime responsabili pentru starea terenurilor. Dacă există o problemă, este problema lor. Ei o rezolvă. Rezultatul este că parcul s-a transformat într-o oază urbană sigură și frumoasă, în care oamenii doresc să zăbovească chiar și după lăsarea întunericului.

Același principiu se aplică și când vine vorba despre viață. Să devii grădinarul-

șef al vieții tale înseamnă să hotărăști că ești responsabil pentru modul în care îți petreci timpul. Înseamnă să înțelegi că o mare parte a felului în care îți consumi timpul reprezintă o alegere.

Acest mod de gândire poate schimba totul, chiar dacă să ajungi acolo ai nevoie de înțelepciune și disciplină. Este tentant să pasăm responsabilitatea altor persoane sau entități. Nu pot face X din cauza lui Y. Ar putea fi un motiv bun. Dacă ești închis într-o celulă fără materiale pentru scris, va fi dificil să folosești acele ore pentru a scrie un roman. Socurile – în acelasi fel ca înghețul puternic din martie 2017, care mi-a împiedicat copacii să înflorească – pot da peste cap chiar și cea mai disciplinată viață. Nu putem controla bolile, concedierile, accidentele. Viața poate fi oribil de nedreaptă. Dacă ne gândim la orele noastre ca la niște grădini, ne dăm seama că unii dintre noi, fără niciun merit propriu, s-au născut în parcele roditoare ca cele din Pennsylvania. Alții, fără nicio vină, au primit parcele prăfoase sau pline de rădăcini. Oamenii dețin resurse diferite. S-au imprimat multe căni și tricouri cu sloganul „Ziua ta este la fel de lungă ca a

lui Beyoncé“, la care replica este că ea își permite să exploateze orele datorită averii și relațiilor pe care le are într-un mod în care mulți dintre noi nu pot.

Sau există această constrângere și mai frecventă – oamenii au nevoie de intervale diferite de somn. După cum am văzut din jurnalul timpului meu, pe termen lung, corpul meu *va* avea nevoie de 7,4 ore pe zi. Dacă scurtez acest interval de prea multe ori, pur și simplu o să adorm mai devreme decât mi-am propus sau o să trag un pui de somn când apuc în timpul zilei. Pot să îmi modific punctual intervalul de somn, dar în medie, pe o perioadă de câteva luni, nu pot scăpa de această necesitate zilnică de 7,4 ore de somn. Este perfect normal să ai nevoie de o perioadă între 6,5 și 8,5 ore de somn, dar în comparație cu cineva care are nevoie de 6,5 ore, cel cu 8,5 ore are în mod clar două ore mai puțin disponibile zilnic. De-a lungul a trei ani, cineva care are nevoie de 6,5 ore de somn pe zi ar putea lucra un an întreg în plus comparativ cu persoana care ar avea nevoie de 8,5 ore pe zi, fără a pierde o secundă din timpul personal sau din cel cu familia.

Acest lucru este adevărat, dar nu este un argument împotriva asumării responsabilității. Este ușor să ne ascundem în spatele propriilor scuze, mai ales dacă sunt niște scuze bune, dar într-o lume cu 7 miliarde de oameni, există întotdeauna *cineva* care se confruntă cu Y, care face X. Toți trebuie să evaluăm parcela de viață care ni se alocă la fiecare 24 de ore și să ne dăm seama cum putem profita la maximum de resursele pe care le avem la dispoziție.

Acest lucru este valabil și pentru oamenii aflați în situații dificile, și este adevărat și pentru persoanele care dispun de resurse nemărginite. Cred că procesul nu este automat pentru nimeni. Când Oprah Winfrey a intervievat-o pe J.K. Rowling despre programul ei din perioada în care scria cea de-a șaptea carte din seria Harry Potter, Rowling a spus această vorbă de duh: „Într-o zi, când eram aproape de finalul *Talismanelor Morții* și venise persoana angajată să spele geamurile, copiii erau acasă, câinii lătrau și eu pur și simplu nu mai puteam să lucrez. Mi-a venit brusc o idee genială și m-am gândit *că această problemă se poate rezolva cu bani. Acum*

pot rezolva această problemă.“[12]
Așa că și-a luat o cameră la hotel pentru a-și termina manuscrisul. Acest lucru este de bun-simț, dar gândește-te ce a presupus: au fost necesare șase cărți de mare succes și un miliard de dolari - pentru a-și da seama că orele ei ar trebui să fie folosite făcând ce numai ea ar putea face. *Niciunul dintre noi* nu se naște cu instrucțiunile de utilizare pentru viață.

Dar iată resursa pe care fiecare dintre noi o are: 24 de ore pe zi, 168 de ore pe săptămână. Oricare ar fi constrângerile noastre – proprii sau care vin din preocuparea față de ceilalți –, dacă avem grijă de propriile grădini, ne apropiem zi de zi de construirea vieților pe care ni le dorim, cu timpul de care dispunem.

Mindfulness îți oferă timp. Timpul îți oferă alegeri. Alegerile, făcute cu pricepere, duc la libertate, indiferent de parcela fiecăruia. Este ușor să te lași prins în poveștile false cu lipsa de timp, dar alegerea de a schimba discursul din „sunt prea ocupat“ în „am timp pentru ce contează pentru mine“ te poate ajuta să vezi posibilitățile care există. În timp,

asemenea posibilități pot face orice grădină să înflorească.

Asta a descoperit Courtney Westlake, cea care și-a proiectat „ziua realist ideală“. Cel de-al doilea copil al ei, Brenna, s-a născut cu o boală de piele rară, numită ihtioză arlechin, din cauza căreia corpul ei produce piele în exces. Pielea are funcții pe care mulți dintre noi le consideră implicite, iar această tulburare genetică are consecințe profunde. Brenna nu poate transpira, deci temperatura corpului ei trebuie reglată cu atenție. E predispusă la infecții. Pielea ei crește strâns în jurul articulațiilor, limitându-i mișcarea. A crescut atât de groasă pe degete în perioada petrecută în uter, încât multă vreme nu și le-a putut desface. Nu îi crește prea mult păr, iar pielea ei este de obicei atât de roșie, încât oamenii o privesc cu bănuială. Are nevoie zilnic de o baie lungă pentru a curăța excesul de piele și trebuie să fie acoperită din cap până-n picioare în Aquaphor de mai multe ori pe zi pentru a preveni crăparea. Se trezește în majoritatea nopților, deoarece simte o mâncărime excesivă; Westlake și soțul ei fac cu rândul

încercând s-o liniștească și s-o facă să adoarmă la loc.

Îngrijirea acestei boli necesită programări regulate la medic și la terapie. Westlake povestește că Brenna are opt medici diferiți cu care se vede: un orelist pentru a-i curăța pielea care îi crește în urechi și o poate împiedica să audă, dermatologi pentru diversele probleme legate de piele, oftalmologi - pentru problemele oculare apărute (cum ar fi faptul că s-a născut fără pleoape funcționale, pentru că și acestea sunt tot piele), un gastroenterolog (a avut un tub de hrănire în primii câțiva ani de viață), un reumatolog care să se ocupe de artrita juvenilă și, bineînțeles, pediatrul - pentru problemele de rutină.

Să spui că îngrijirea unui copil cu nevoi speciale necesită mult timp înseamnă să subestimezi situația. Chiar și într-o zi de weekend, când toată lumea ar vrea să se relaxeze sau să meargă în aventuri, familia trebuie să își programeze suficient timp în care Brenna să poată face baia ei de o oră și să poată fi dată cu loțiune. Fiecare programare la medic presupune un drum cu mașina de 20-30 de minute, apoi, timpul petrecut în sala de așteptare plus cel din cabinet.

Westlake, în calitate de principală îngrijitoare a fiicei sale, se ocupă de majoritatea lucrurilor. O bucată de timp, când Brenna era bebeluș, această îndeletnicire părea să îi fi acaparat în întregime viața. Și, ca urmare, mama simțea mentalitatea de victimă strecurându-se încet, încet și punând stăpânire pe ea.

La un moment dat, a luat o hotărâre. Avea de ales: putea să sufere în continuare concentrându-se pe ce nu era posibil, sau putea să își aprecieze grădina așa cum era și să facă tot ce putea cu ea.

Și a ales să accepte cea de-a doua variantă. Când Brenna avea trei ani, Westlake m-a contactat să-mi spună vestea uluitoare că și ea avea mai mult timp decât ar fi crezut. Începuse să scrie un blog despre Brenna la scurt timp după nașterea fetei, în cea mai mare parte pentru a-și putea ține la curent echipa de susținere răspândită peste tot, dar, în timp, blogul a condus-o la un contract pentru o carte.

Westlake a ținut un jurnal de timp personal la rugămintea mea și, chiar dacă acesta indica mult timp dedicat îngrijirii copiilor ei – „Petrec FOARTE

mult timp cu copiii mei. Prea mult timp. Ai mai avut vreodată pe cineva care să spună asta?“ –, a obținut câteva ore pe zi pentru a lucra la cartea pe care urma să o publice sub numele *A Different Beautiful*, prin angajarea unor bone și lucrând când dormea Brenna.

Ziua realist ideală presupunea cititul în cadă și a reușit să facă asta de cinci ori în timpul săptămânii înregistrate. Și-a vizitat cuscrii. A ajutat un prieten cu îngrijirea copiilor atunci când acestuia i s-a născut ultimul copil. S-a dus la picnicul organizat de compania soțului ei și a reușit să se uite la un film împreună cu acesta. A mers la un dineu în una dintre seri și la piscină cu copilul ei mai mare. A existat chiar și o oră de spontaneitate în seara de luni: „Am mers să alimentăm mașina, am văzut un curcubeu și am pornit în căutarea lui.“ Câteva cuvinte pe o foaie de calcul descriu copiii pe bancheta din spate, cu fețele lipite de geam, râzând și strigând „la-o pe aici, mami!“, în timp ce merg cu mașina pe străzile pline de bălți lăsate în urmă de ploaie.

Orice grădină poate fi îngrijită și, cu timpul, se lărgește. Când am luat legătura din nou cu Westlake în

primăvara lui 2017, Brenna era la grădiniță cinci dimineți pe săptămână, timp în care mama ei își putea dezvolta cariera de scriitoare. În toamnă, Brenna stătea la grădiniță de la 8:00 la 15:00. Cu productivitatea șlefuită de-a lungul anilor, Westlake se gândea deja „cum să organizez timpul pentru a nu-l irosi". Avea planuri mari, iar viața părea promițătoare. Avea grijă de grădina ei, care începuse deja să înflorească precum Pennsylvania primăvara. Tot ea mi-a mai povestit și că citise 58 de cărți în 2016. „Oamenii mă întreabă cum am reușit să fac și asta. Mi-am *găsit* timp", spune ea. „Pot să aleg activitățile care mă umplu de fericire, nu pe cele care mă epuizează. Chiar am timp să fac ce îmi doresc."

Note:

[7] Bhante Henepola Gunaratana, *Mindfulness pe înțelesul tuturor*, traducere de Marilena Constantinescu, Herald, București, 2015. (*N. red.*)

[8] „New York Society Girl a Landscape Architect", în *New York Daily Tribune,* 11 februarie 1900, și citat în *Beatrix Jones Farrand: Fifty Years of American Landscape Architecture*, Dumbarton - Oaks,Washington, 1982.

[9] John P. Robinson *et al.*, „The Overestimated Workweek Revisited“, în *Monthly Labor Review*, iunie 2011, bls.gov/opub/mlr/2011/06/art3full.pdf.

[10] American Time Use Survey, Tabelul 8B, „Time Spent in Primary Activities for the Civilian Population 18 Years and Over by Presence and Age of Youngest Household Child and Sex, 2016 Annual Averages, Employed“, Bureau of Labor Statistics, bls.gov/news.release/atus.t08b.htm. Pentru femeile angajate care au cel puțin un copil cu vârsta mai mică de șase ani, media zilnică este de 1,93 ore petrecute cu „activități casnice“ și 0,73 ore cu „achiziționarea de bunuri și servicii“. Dacă facem calculele, într-o săptămână cu șapte zile obținem 18,62 ore.

[11] Cifrele provin de pe pagina din„Park History“, Central Park Conservancy, centralparknyc.org/visit/park-history.html.

[12] Heather Hogan, „JK Rowling Tells Oprah: Harry Is Still in My Head. I Could Definitely Write an Eighth, a Ninth Book“, 1 octombrie 2010, AfterEllen.com, afterellen.com/people/79725jkrowling-tells-oprah-harry-is-still-in-my-head-i-could-te-an-eighth-a-ninth-book.

CAPITOLUL 2
FĂ-ȚI VIAȚA MEMORABILĂ

Adesea, când ne întrebăm cum de a zburat atât de repede tot acest timp, vrem să spunem, de fapt, că nu ne amintim unde a zburat timpul.

ALAN BURDICK,
Why Time Flies

Călătoria în timp pare ceva de domeniul științifico-fantastic. Cu toate acestea, creierul uman are o capacitate stranie de a efectua astfel de călătorii. Încearcă să stai liniștit, și imediat mintea ta va călători undeva, cel mai adesea, în trecut. Diferite artefacte pot direcționa această călătorie în moduri surprinzătoare. Iau o carte de pe raft și cade o chitanță – august 2002. Brusc, mă trezesc înapoi în trenul de noapte de la Bangkok către un port de pe coasta Thailandei. Simt cum trenul tremură sub

mine, în timp ce parcurg în întuneric compartimentele de dormit.

Această amintire este incredibil de vie, iar asta mă intrigă. Știu că nu m-am mai gândit conștient la această scenă de ani întregi. Unde fuseseră toate detaliile memorate, de au putut fi aduse în prezent atât de ușor?

„Memoria este într-adevăr misterioasă“, spune Liz Currin, psihologă clinicianăcare își petrece orele de lucru sondând poveștile despre trecut ale clienților săi. Majoritatea oamenilor au amintiri care încep în jurul vârstei de trei ani. Alții nu au deloc amintiri până mult mai târziu în viață, un efect secundar al traumelor din copilărie. Creierul afectat îngroapă adânc lucrurile pentru a se proteja, adăugând straturi și straturi peste traume, până când solul pare neted. Dar nu există om la care detaliile sugestive să nu își găsească drumul către suprafață mai devreme sau mai târziu. Așa cum s-a întâmplat cu chitanța mea, nu e nevoie de ceva spectaculos. „Ar putea fi un cântec, de exemplu“, spune Currin. „Dintre toate simțurile noastre, cel mai puternic conectat cu declanșarea unor amintiri pare să fie simțul olfactiv.“ Un simplu miros de

caprifoi, și îmi amintesc imediat un parfum ieftin pe care l-am primit când eram adolescentă. Era un miros îmbătător; era o perioadă îmbătătoare.

Pentru mulți dintre noi, călătoria mintală este aproape aleatorie. Dar Currin, cunoscând puterea memoriei, folosește evocarea conștientă pentru a-și aprofunda propria percepție despre trecut. Are două fete, Elyse și Sarah. Acum sunt mari și își trăiesc propria viață, deci „mă delectez frecvent cu amintirile despre ele [de pe vremea când erau copii] imaginându-mi un cufăr plin cu comori“, spune ea. „Când îl deschid, este plin de bijuterii și pietre prețioase, cu nenumărate culori și forme diferite. Întind mâna în cufăr și ridic o piatră. O țin în mâinile mele, o întorc, și savurez senzația și frumusețea ei.“

Una dintre amintirile la care se întoarce adesea este dusul celor două fetițe, pe când erau foarte mici, la piscina din cartier. Ziua este caldă și însorită. Își amintește multe detalii: cum le pune costumele de baie, le dă cu cremă de soare, împachetează jucării pentru piscină și apoi încarcă tot calabalâcul în mașină.

Ea observă în acest punct al narațiunii partea cea mai amuzantă – toată această pregătire, de nivelul invaziei unei țări, era pentru o excursie de un drum cu mașina.

Au înotat, s-au întors acasă. S-au derulat pe rând imagini cu o băutură răcoritoare, apoi pusul lucrurilor în mașina de spălat, o poveste și un pui de somn. Nu este „nimic remarcabil“, notează ea. Totuși, „este una dintre amintirile mele cele mai dragi“. I-a rămas în minte, pe măsură ce vara s-a transformat în toamnă, și tot mai multe veri au urmat aceeași cale. Au trecut zile. Au trecut ani. Cu toate acestea, chiar dacă fetițele care se bălăceau fără griji au fost duse de șuvoiul timpului, „mă pot întoarce la cufărul cu comori ori de câte ori doresc“, spune Currin. Lustruirea frecventă a acestor amintiri „mă menține strâns legată de fiicele mele așa cum erau ele în primii ani de viață“.

Cufărul cu comori este o imagine minunată. Este una pe care îmi place să o evoc imaginându-mi ce bijuterii există din primele mele zile de viață și ce bijuterii pun eu însămi în cufăr acum. Prima mea amintire este probabil de la vârsta de trei ani. Sunt mică în această

amintire neclară și primesc un set de ceai. Probabil că am fost uimită de acele cupe mici de porțelan, dacă această amintire, dintre toate imaginile posibile, s-a păstrat din acea vreme. În altă amintire, cânt un solo într-o ceremonie de Crăciun la biserica White Memorial. Aveam cinci ani. Purtam o fundă mare și roșie și roba mea specială pentru cor. Îmi amintesc că stăteam în partea din față a bisericii, uitându-mă la cele două laturi ale stranei și la balcon, apoi cântând cel de-al treilea vers al lui „Away in a Manger".

Intensitatea acestor lucruri – bucurie, spectacol – dă greutate amintirii. Probabil nu este întâmplător că aceste imagini au rămas ancorate în creierul meu. Amintirile se formează pentru a da conturul unei povești, iar poveștile ne definesc.

Dar aceste povești nu sunt interesante doar pentru psihologii care caută indicii cu ajutorul cărora să putem rezolva dilemele noastre actuale. Existența amintirilor are consecințe profunde asupra modului în care ne simțim în legătură cu timpul: dacă este puțin sau mult, dacă îl trăim din plin, sau dacă simțim că ne-a scăpat printre degete.

Adesea, tratăm memoria mai degrabă ca pe un dulap cu dosare decât ca pe un cufăr cu comori. Presupunem că lucrurile sunt stocate automat așa cum sunt, chiar dacă știm, de fapt, că totul se estompează pe măsură ce trece timpul.

Totuși, oamenii care au o perspectivă holistică asupra acestor aspecte știu că memoria este mai mult decât atât. Materia primă poate fi rafinată prin atenție. Într-adevăr, în mintea noastră, trecutul este definit la fel de mult de modul în care intrăm în legătură cu el acum și de ceea ce s-a întâmplat efectiv. Este o entitate cu care putem avea o relație. La fel ca o relație romantică, bogăția ei provine din efortul investit în crearea cât mai multor resurse de materie primă pentru viitor – lucruri care vor umple într-o zi cufărul cu comori – și abia apoi din cinstirea trecutului, un adevăr pe care mulți oameni refuză să îl conștientizeze când vine vorba despre dragoste și timp. Suntem mereu ispitiți să exagerăm cu experiența sinelui – prezentul – în detrimentul altor versiuni ale noastre. Dar mai ales aici disciplina timpului ne aduce tot timpul din lume. Profesoara de psihologie de la Universitatea New York, Lila Davachi, a

spus în discursul pe care l-a ținut la conferința TED Women din 2016 că „vrem mai mult timp“, dar „ne dorim cu adevărat mai multe amintiri“[13].

Crearea acestor amintiri stă în puterea noastră atunci când viața este orientată spre aventură. Este mai comod să alegem să nu trăim aventurile fizice și emoționale. Și este mai ușor să nu le îngrijim după ce le trăim. Este nevoie de timp pentru a face mai mult pentru memoria noastră, în afară de păstrarea chitanțelor vechi în cărți sau adulmecarea accidentală a unui miros de caprifoi, dar, făcând asta, ne acordăm mai mult timp. Această ademenire a memoriei creează o legătură mai profundă cu sine. Viitorul arată mai bine. Trecutul este mai bogat. Acest mod de gândire este esențial pentru a simți că poți renunța la ceas.

Cum își amintește creierul

Faptul că mai multe amintiri înseamnă mai mult timp poate să nu pară evident imediat. Înțelegerea acestei legături necesită cunoașterea modului în care creierul procesează și arhivează ce se întâmplă în jurul nostru. Avem relații pe termen scurt, active, cu lumea din fața

noastră. Putem repeta pe de rost un număr de telefon și ne amintim că am pus cana de cafea în cuptorul cu microunde (de obicei). Dar, cele mai multe dintre elementele care trec prin existența noastră sunt fie îngropate adânc în ceva asemănător cu fișetele unei biblioteci enorme, fie aruncate la gunoi cu totul.

Îți amintești ce s-a întâmplat acum doi ani, la data în care ne aflăm azi? Poate că da, dacă tocmai începeai un nou loc de muncă sau dacă aveai un succes sau un eșec remarcabil în acea zi.

Însă, cel mai probabil nu a existat nimic care să facă ziua respectivă remarcabilă în comparație cu celelalte. Rutina este destul de confortabilă în momentul în care este trăită. Într-o zi ca asta, te-ai trezit, te-ai pregătit și este posibil să îi fi pregătit și pe alții, ai mers la muncă, ai răspuns la mesaje, ai participat la ședințe, te-ai întors acasă, ai mâncat cina, te-ai uitat la televizor și ai adormit. Rutinele sunt confortabile dintr-un motiv specific. Nu trebuie să ne gândim la ele. Gândirea și catalogarea acțiunilor consumă energie. Dacă nu avem nimic care să ne dea de gândit, nu există niciun motiv pentru a cataloga ceva.

Astfel că, din motive clare, creierul hotărăște că viața ar fi imposibilă dacă ne-am aminti toate cele 15,5 până la 17,5 ore în care suntem treji, în fiecare zi. Unele aspecte ale vieții sunt utilitare. Creierul nu își amintește că te-ai îmbrăcat în această dimineață. Oamenii înțelepți își structurează deseori viața în așa fel încât să limiteze spațiul de gândire dedicat preocupărilor utilitare. O garderobă bine aleasă, cu 11 ținute de lucru care ne pun în valoare, ne ajută să economisim capacitate cognitivă pentru momentele în care trebuie să luăm decizii mai dificile.

Are mult sens, dar, când vine vorba despre timp și memorie, iată cum se desfășoară toate acestea. Creierul alege ca, atunci când conduci pe același drum timp de o oră către muncă 235 de dimineți pe an și faci asta aproximativ 4,25 ani, adică durata medie a unei slujbe, aceste mii de călătorii să poată fi reduse în memorie la o singură călătorie de o oră.

Dintr-odată, o mie de ore trăite devin o singură oră amintită. Știi ședința de două ore din fiecare marți, care te face mereu să stai cu ochii pe ceas? Fiecare dintre ele pare să nu se mai termine, dar toate

se aseamănă mult ca întindere, și astfel, în retrospectivă, se micșorează până nu mai rămâne nimic. Rutina unei seri obișnuite din timpul săptămânii, în care trecem în revistă o mulțime de titluri de articole înainte de culcare, consumă ore întregi, dar reprezintă, de fapt, ore care se uită extrem de ușor.

Când se acumulează suficientă uniformitate, ani întregi dispar în gropi negre ale memoriei. La o rată de 1 000 de ore care se compactează într-una singură, durata unei vieți de 800 000 de ore ar însemna 800 de ore – echivalentul a mai puțin de cinci săptămâni. După cum scrie filozoful și psihologul William James despre timp: „Goliciunea, monotonia, familiaritatea îl fac să se micșoreze.“ Timpul ajunge să fie măsurat doar prin schimbările de înălțime ale copiilor: „Nu pot să cred cât de mult ai crescut.“[14] Îi poți spune cu uimire acest lucru unui copil pe care l-ai mai văzut acum trei ani și a cărui evoluție pe care să ți-o amintești nu umple spațiul cognitiv de 26 280 de ore.

Unele dintre aceste situații sunt inevitabile, dar, în contrast cu rutina vieții unui adult, alte fragmente trăite par mai largi. Întreabă în jur și vei afla că aproape

toată lumea crede că timpul se mișcă mai repede acum (când suntem mai în vârstă) decât în trecut (când eram mai tineri). Timpul avansează în același ritm, astfel încât singura modalitate de a explica această accelerație aparentă este faptul că percepția noastră se schimbă.

James susține următoarea explicație. Când suntem tineri, viața este opusul acelor mii de drumuri identice. Totul este nou. Și nu numai că vedem lucrurile - pentru prima dată, ci descoperim cum funcționează viața și ne asumăm astfel o mulțime de riscuri, pe care nu mai suntem nevoiți să ni le asumăm ca adulți. Acest lucru creează o intensitate emoțională care, la rândul ei, ne oferă mai mult timp.

Acest lucru merită explorat. Văd urmările sale în diferitele moduri în care copiii mei interacționează cu timpul și cu ce îi înconjoară. Într-o zi înzăpezită de iarnă, acum câțiva ani, am ieșit împreună cu Sam, care la vremea aceea avea șase ani, în curtea din spate, pentru a-l supraveghea la joacă. Am pășit amândoi prin zăpada neatinsă, care-mi venea mie până la genunchi și lui aproape până la talie. A pășit în spatele meu până am

ajuns la un copac mic. Apoi, s-a îndepărtat pentru a-și face de lucru pe derdelușuri, s-a urcat în copac și a înaintat încet de-a lungul unei crengi care era probabil la doi metri deasupra pământului.

A vorbit singur și încet o vreme. M-am străduit să ascult. În cele din urmă, mi-am dat seama că își făcea curaj să sară de pe cracă în zăpadă. În acele momente simțea teamă, îndrăzneală și, în cele din urmă, bucurie, în timp ce se arunca în spuma albă. Dacă adăugăm intensitatea emoțională la noutatea peisajului, aproape de nerecunoscut, iată cum creierul lui a trasat în amintire urme la fel de adânci precum cele săpate de cizmele mele prin zăpadă.

Creierul meu – blocat să analizeze aspecte mundane, cum ar fi probabilitatea ca ședința mea telefonică de la ora 12:30 să mai aibă loc, în ciuda faptului că școlile și multe birouri erau închise – arăta mai degrabă ca o alee bine deszăpezită și plină de urme de pași. Nu m-aș fi gândit niciodată să sar de pe o cracă, chiar dacă aș fi făcut abstracție de tipica mea teamă față de o eventuală rănire, pe care o au aproape toți adulții.

De ce este ziua de astăzi diferită?

Amintirile care rezistă și la vârsta adultă au tendința de a avea această noutate sau intensitate. Sunt cele importante. Îmi amintesc exhaustiv primele întâlniri romantice cu soțul meu – literalmente, îmi amintesc și datele din calendar. Îmi amintesc nașterile copiilor mei, în special a celui de-al patrulea, a cărui sosire bruscă a provocat o călătorie frenetică la spital. Durerea încetinește timpul și îmi amintesc fiecare semafor chinuitor dintre casă și parcarea spitalului. Într-adevăr, mintea mea se îndreaptă către acea noapte de fiecare dată când opresc la semafor acum.

Astfel de experiențe sunt, prin natura lor, memorabile. La fel sunt și vacanțele, cu noutatea lor. Așa cum explică Davachi în discursul ei, dacă te gândești la fiecare eveniment unic care ți se întâmplă ca la o unitate de memorie, „într-un mediu cu multă varietate și schimbare, vei forma mai multe unități de memorie decât într-un mediu nemarcat de schimbare. Aceste unități – mai exact numărul acestor unități – determină estimările noastre temporale de mai târziu. Cu cât avem mai multe unități, cu atât avem mai multe de reținut și timpul perceput

se extinde.“ Trăind normal, s-ar putea să îți amintești doar câteva evenimente interesante de pe parcursul ultimelor două săptămâni. Călătorește într-un loc exotic și s-ar putea să ai experiența acestor șase evenimente noi și interesante înainte de micul dejun. Creierul nostru nu are nici cea mai vagă idee despre ce va fi de folos în viitor, așa că își notează totul. Asta poate face ca o zi să fie percepută ca o săptămână întreagă. Un fenomen asemănător se poate întâmpla într-o zi în care apar câteva situații emoționale intense.

Eu, una, știu că am trăit asta. Săptămâna în care am ascultat-o pe Lila Davachi vorbind despre timp și memorie a prezentat atât noutate, cât și intensitate. Așadar, este marcată – cu tot cu dată – în mintea mea. Am petrecut un weekend prelungit înainte (21–24 octombrie 2016) la Disney World și Universal Studios din Orlando, Florida. Am rămas până târziu în parcuri, după ce mulțimea a plecat, și ne-am aventurat pe traseul Harry Potter și în Călătoria interzisă, printre dementori și dragoni. Apoi, am prins viteză pe Epcot’s Test Track în noaptea caldă a Floridei. Parcurile de distracții și mașinăriile din ele sunt

proiectate pentru a fi inedite și intense. Acesta este scopul lor, și pe noi sigur nu ne-au dezamăgit.

Am ajuns acasă luni, pe 24, și am zburat marți, pe 25, la San Francisco, unde în prima dimineață a acelei zile de 26, devreme, am alergat de-a lungul falezei Embarcadero, admirând golful superb și ascultând ciripitul păsărilor. Am pus la cale o simulare a discursului meu pentru TED Talks și am făcut cunoștință cu ceilalți vorbitori. Apoi, am exersat de mai multe ori în camera mea de hotel. În dimineața următoare, joi, pe 27, mi-am aranjat părul și l-am lăsat pe stilistul care se ocupa de machiaj să-mi aplice o pereche de gene false. Îmi amintesc că stăteam pe scenă, în spatele cortinei, și repetam postúrile de putere pentru câștigarea încrederii pe care Amy Cuddy le recomandă în discursul ei de la TED Talks. M-am urcat pe scena de la TED. Cu luminile îndreptate către mine, am vorbit 12 minute. Publicul râdea când trebuia să râdă și dădea din cap când trebuia să aprobe și, chiar dacă acele 12 minute sunt tot atâtea câte am nevoie dimineața pentru a le face copiilor clătite cu fulgi de ciocolată, știu că este mult mai firesc să mă gândesc la această

experiență atunci când îmi amintesc anul 2016 decât la oricare dintre diminețile în care am făcut clătite pentru micul dejun.

Am avut norocul de a vorbi în prima parte a conferinței, astfel încât m-am putut relaxa și bucura de celelalte discursuri ca spectator. Chiar și așa, timpul nu a zburat. Am ascultat zeci de alți vorbitori care au creat experiențe memorabile în cele 12 până la 18 minute ale lor. Multe discuții au fost intense, cu subiecte precum agresiunea sexuală sau uciderea familiei unuia dintre vorbitori. În timp ce stăteam în barul hotelului, vineri după-amiaza, așteptând să mă duc la aeroport pentru zborul de noapte și să pornesc spre casă, nu-mi venea să cred că am ajuns în Orlando cu doar 168 de ore înainte. Tocmai trăisem una dintre cele mai lungi săptămâni din viața mea.

Nu toate săptămânile sunt așa. Nu vreau ca toate săptămânile să fie așa. Abia am apucat să mă văd cu cel mai mic (excursia la Orlando a fost doar pentru copiii mari) și am scris foarte puțin. Lăsând la o parte aspectul practic al câștigării existenței, eu sunt cu adevărat fericită atunci când stau și îmi cântăresc cuvintele, chiar dacă niciunul dintre

momentele în care sunt țintuită pe scaun făcând asta nu iese în evidență.

Nu este nimic rău în a avea o rutină. Rutina le oferă oamenilor plăcere și confort, iar cele bune pe termen lung fac posibil succesul. În parte, contrastul dintre viața obișnuită și experiența intensă a călătoriilor face vacanțele să fie memorabile. În absența oricărei normalități, noutatea permanentă ar deveni obositoare.

Nu susțin absența rutinei sau găsirea a o mie de moduri diferite de a te deplasa în timpul acelor o mie de dimineți care sunt, de altfel, identice. Fac o pledoarie - pentru găsirea unui echilibru între normal și inedit, diferit de cel pe care oamenii îl creează în mod natural. Cred că până și zilele obișnuite pot fi speciale – pot fi făcute *memorabile* – cu ajutorul unui *mindset* îndreptat spre aventură. Cred că alegerea conștientă de a crea astfel de amintiri determină o creștere a timpului prin experiență.

În tradiția evreiască, înainte de masa de Paște, cea mai tânără persoană de la masă întreabă: „De ce este noaptea asta diferită de toate celelalte?“ În acest cadru, răspunsul este că în noaptea Paștelui se sărbătorește un eveniment

definitoriu pentru istoria familiei, dar aceasta este o întrebare minunată și într-un context laic. O poți adresa la orice oră din zi și din noapte. *De ce este ziua de azi diferită de toate celelalte?* De ce ar trebui creierul să țină cont de existența acestei zile când are grijă de muzeul amintirilor mele?

Aș îndrăzni să spun că în nouă din cele zece zile, și poate chiar într-o proporție mai mare, mulți dintre noi nu au un răspuns pentru această întrebare. Ziua nu este memorabilă, deci poate fi uitată. Când proporția de zile uitate devine prea mare, este tragic. Nu toate zilele pot fi Paștele (sau orice ocazie pe care o sărbătorim), dar asta nu înseamnă că nu există nimic care să deosebească o zi de cealaltă. Poate că mai apare câte o zi demnă de adus aminte din când în când, încât să merite să fie ferecată în cufărul cu comori.

Dorie Clark, guru al definirii brandului personal și autoarea cărților *Stand Out* și *Entrepreneurial You*, și-a petrecut o mare parte din ultimii ani construindu-și afacerea cu mult entuziasm, dar, la sfârșitul anului 2015, „am avut un moment șocant de revelație“, spune ea. „Oamenii mă întrebau ce îmi place să fac

în afară de muncă și nu găseam niciun răspuns pentru ei. Munca era tot ce făceam și mi-am dat seama că era jalnic.“ Jalnic pe de o parte în mod filozofic – pentru că mai sunt și alte lucruri importante în viață –, dar, pe de altă parte, mi se părea nesăbuit din punct de vedere financiar. „Locuiesc în New York. Dacă tot ce făceam era să lucrez, puteam face asta de oriunde. Aș fi putut munci dintr-o baracă în mijlocul deșertului“, spune ea. „De ce să plătesc - pentru a locui într-unul dintre cele mai scumpe orașe ale lumii dacă nu mă bucur de acest avantaj?“

În 2016, a venit cu ideea de a avea cel puțin o aventură de neuitat în New York în fiecare săptămână. „În felul acesta, m-aș simți la sfârșitul anului de parcă m-am bucurat de avantajele locului în care trăiesc.“

Și-a abordat obiectivul cu entuziasm. „Sunt motivată de planificarea lucrurilor, așa că am început să scriu totul. Ori de câte ori făceam ceva, îmi notam pe telefon.“ În scurt timp, printre obiective se numărau un tur al părților hasidice din Brooklyn și o vizită la clădirea Armory. A vizitat Muzeul Lower East Side Tenement și piața Gansevoort. A fost la

spectacolul de comedie al lui Upright Citizens Brigade și a vizionat o înregistrare a Samanthei Bee. Într-o seară, a reușit să-l vadă chiar și pe Jerry Seinfeld, într-un club de comedie în care ea se oprise întâmplător pentru a se distra și unde acesta a ținut un spectacol (neanunțat!). S-a dus la spectacole pe Broadway și a mâncat la Sardi. A mers cu bicicleta pe pista care mărginește autostrada West Side. A fost la Russian Tea Room, la Rainbow Room și la Festivalul de film Tribeca, și a mâncat în cele mai bune pizzerii ale orașului. A vizitat un centru comercial din Queens, la capătul liniei 7, în Flushing, în care uriașa zonă cu restaurante cuprinde peste 30 de standuri care vând mâncare asiatică autentică. Proiectul ei a ajuns să genereze astfel propria dinamică. Până în ianuarie 2017, ea a notat în jurnal mai mult de 52 de experiențe specific newyorkeze.

Stabilirea acestui scop a încurajat-o să adopte o atitudine mai bună. În primul rând, a devenit mai atentă la felul în care își petrecea timpul liber. Chiar dacă aventurile din New York se pot întâmpla pur și simplu, obiectivul ei săptămânal a însemnat și că „fac un efort să le caut".

S-a abonat la revista *Time Out New York* - pentru că, spune ea, „aveam nevoie de informații pentru a face alegeri cu cap“. În trecut, obișnuia să citească despre lucruri interesante și „să salvez articolul cu gândul că ar fi frumos să fac așa ceva cândva“. Pentru o persoană ocupată, „cândva“ este sinonim cu „niciodată“. Datorită listei sale, „cândva“ a devenit o zi aleasă în calendar. Stabilirea acestui scop a ajutat-o, de asemenea, să aleagă între activități cum ar fi un film sau o expoziție la muzeu. Dacă nu folosea criteriul de a fi specific New Yorkului, „nu aș fi avut niciun mod coerent în care să aleg între aceste două opțiuni. Dar puteam vedea un film oriunde și oricând. Nu pot să mă duc la o expoziție temporară a unui muzeu din New York [oriunde și oricând], așa că era clar ce trebuia să aleg.“

Faptul că și-a făcut curaj să se aventureze în afara apartamentului și în cartiere noi a însemnat și că „acum, New York este un peisaj mai bogat în amintiri și asocieri decât era înainte“. Chiar și mersul pe jos de la metrou îi amintește anumite povești. *Am făcut asta. Îți amintești când am făcut asta?* O seară de sâmbătă în care îl vezi pe Jerry Seinfeld

răspunde cu siguranță la întrebarea de ce este ziua de azi diferită de celelalte. Într-un oraș ca New York, unele dintre aceste experiențe sunt scumpe, iar eu presupun că acesta este motivul cel mai frecvent pentru care am alege Netflix în defavoarea Muzeului Brooklyn, dar multe sunt gratuite. Dintre anii pe care i-am petrecut în New York, îmi amintesc foarte bine o dimineață în care am călătorit până în centrul orașului pentru a vizita vechea piață de pește Fulton, cu munții ei de gheață, cu focurile în care vânzătorii ardeau cutiile goale, mizeria și sângele care rămâneau în urma tăierii capetelor de pește, care luceau și miroseau oribil în întunericul de sub autostradă.

Vieți șocant de interesante

Chiar și viața de zi cu zi poate răspunde la întrebarea anterioară. În studiul meu privind folosirea timpului, persoanele care au fost de acord că „Ieri, mi-am petrecut timpul făcând ceva memorabil sau neobișnuit“ au fost cu 14% mai predispuse decât media să fie de acord cu afirmația că, în general, au suficient timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă.

Am analizat agendele celor 30 de persoane cu cele mai mari punctaje la petrecerea timpului liber și am constatat că viața lor fusese șocant de interesantă pentru o zi obișnuită de luni din martie. O femeie a cumpărat bilete la film de pe internet la ora 18:00 și la 19:00 era în cinema, vizionând *Frumoasa și Bestia* împreună cu familia ei. Un bărbat își luase prietenul cu mașina și merseseră împreună la un eveniment public pentru antreprenori sociali. O altă persoană pregătise cina pentru copilul ei de 10 ani la ora 19:00 și apoi mersese la un spa local pentru un masaj la ora 20:00. Am mai remarcat o sesiune de salsa la ora 21:00. O altă persoană din Los Angeles și vărul acesteia își petrecuseră timpul cu copiii lor, punându-i să probeze un costum de pasăre al unui alt membru al familiei, actor, ceea ce stârnise hohote de râs. Altcineva chemase la ora 20:00 bona și plecase în grabă la un concert al unei formații celebre. Trebuie să ținem cont că era vorba despre o *seară de luni*.

Chiar și oamenii care nu au astfel de aventuri își pot petrece seara făcând ceva mai interesant decât uitatul la televizor, cum ar fi o excursie cu toată familia în parc, pentru a profita de ziua

mai lungă a sfârșitului de martie sau o plimbare la ora 20:00, după masa de seară.

Ce este memorabil? Ce creează intensitate emoțională? Fără-mele de timp pot deveni fărâme de bucurie. De exemplu:

- Dacă îți place să frecventezi la prânz un anumit restaurant, poate că ar fi o idee bună să mergi acolo de două sau trei ori pe săptămână și să încerci un loc nou în celelalte zile.

- Într-o zi obișnuită de marți, poți parca în alt loc decât de obicei și poți face o plimbare de dimineață printr-un cartier nou. Apoi, seara, te poți opri într-un magazin care ți-a atras atenția când ai trecut prin dreptul lui dimineața, în drum spre muncă.

- Caută un coleg pe care până acum doar l-ai salutat și poartă o conversație reală cu el.

- la cuvântul într-o ședință în care de obicei doar participi. În una dintre serile în care te-ai fi uitat la televizor, scrie-i o scrisoare redactorului-șef de la ziarul local și bucură-te de sentimentul de mândrie și de succes atunci când o vei vedea publicată peste două, trei zile.

- Într-o noapte de vară, mergi la piscina din cartier pentru a înota pe înserat.

- Pune o pătură de picnic în curtea din spate și mănâncă micul dejun afară.

- Pleacă de la serviciu mai devreme într-o zi de miercuri și întâlnește-te cu soțul/soția pentru a bea ceva împreună înainte de drumul obișnuit spre casă.

- Invită-ți prietenii la o plimbare scurtă într-un parc din apropiere – știi tu, cel cu pini superbi, lângă

care ai locuit în ultimii patru ani și pe care încă nu l-ai vizitat.

Trei versiuni ale sinelui

Este destul de simplu să faci o zi să fie diferită și, prin urmare, memorabilă. Această simplitate ridică întrebarea de ce nu o facem sau, cel puțin, de ce doar puțini oameni depun efortul de a-și face zilele memorabile, cu toate că mulți s-ar bucura de amintiri. Răspunsul este următorul – „sinele“ este în realitate format din mai multe instanțe:

- Sinele anticipativ se întreabă, planifică și se îngrijorează pentru viitor.
- Sinele experimentator se ocupă de ceea ce este aici și acum.
- Sinele evocator este cel care se gândește la trecut.

Crearea mai multor amintiri – și prin urmare, câștigarea timpului liber – presupune oferirea unei atenții speciale sinelui anticipativ și celui evocator în defavoarea sinelui care experimentează,

în moduri care necesită o autodisciplină foarte bună.

Un mic privilegiu al acestui proiect dificil este că, atunci când vine vorba despre aventuri plăcute, sinele anticipativ și sinele evocator sunt adesea armonizate. Într-adevăr, așa cum scrie Davachi: „Acestea implică aceleași sisteme ale creierului.“ Pentru a anticipa un eveniment sau pentru a ne aminti unul, creierul construiește o poveste din imagini familiare pentru ceva ce nu se întâmplă în realitate. Nu contează dacă evenimentele s-au întâmplat în trecut sau sunt doar proiecții a ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor. Davachi observă: „Creierul nu respectă curgerea obișnuită a timpului.“

Sinele anticipativ este cel care planifică și stabilește ancore pentru viitor. Când îmi imaginez această versiune a mea, o văd uitându-se la un anumit documentar despre Insulele Galapagos și căutând în planificarea vacanțelor un moment în care ar putea să meargă ea însăși acolo. Sinele anticipativ află de la un prieten despre o expoziție uimitoare la muzeul local de artă și observă că vineri seara ar putea fi un moment foarte bun pentru a merge să o vadă. Odată ce și-a stabilit

intențiile, reflectează asupra planurilor, gândindu-se cum vor fi aceste experiențe viitoare. Atunci când ancorele sunt suficient de puternice, sinele anticipativ poate trage sinele care experimentează în viitor, când avem nevoie de puțin ajutor. Multe dintre drumurile posace către muncă pe parcursul lunii martie au fost încălzite de imaginea soarelui de iulie care lumina cazarea rezervată pe plajă. Într-adevăr, de multe ori anticiparea poate reprezenta cea mai mare fericire asociată unui eveniment. Gândul că ai o rezervare la restaurantul tău preferat sâmbătă seara îți permite să trăiești deja o parte din plăcerea pe care o ai în momentul în care mănânci acolo. Spre deosebire de momentul efectiv al mâncatului acolo, plăcerea anticipată se poate extinde timp de *câteva săptămâni*.

Sinele evocator este aghiotantul anticipării. El (sau ea – în funcție de genul tău) este cel care îți păstrează identitatea. Acesta zâmbește la vederea fotografiei copiilor de pe birou, de când erau mici, și își amintește cum familia a petrecut sâmbăta aceea de primăvară la grădina botanică. Totul este plin de culoare și de fericire, și de imaginea

degetelor durdulii ale bebelușului care se țin de gâtul acelei mame tinere. Memorată astfel, ziua rezistă de una singură în tumultul trecutului. Poate fi reamintită și se pot face trimiteri la ea, reprezentând o bornă în curgerea timpului.

Putem anticipa perioade de ani întregi. Ne putem aminti veșnic. Provocarea principală este că momentul prezent – ocupat de sinele experimentator – are un efect disproporționat asupra acțiunilor noastre, dată fiind natura sa trecătoare. Sinele evocator iubește fotografia cu copiii în grădina botanică, dar acestuia îi este ușor să simtă asta. Extazul este posibil cu ușurință și în trecut, și în viitor, dar rareori în prezent. Pentru a duce copiii la grădina botanică, sinele experimentator a trebuit să facă față plângerilor amare ale copilului de patru ani care se tânguia că nu vrea să meargă nicăieri, scutecului copilului de doi ani care dădea pe dinafară chiar înainte de a pleca de acasă și bebelușului care țipa și își arunca suzeta pe jos în mașină. Totul este un efort imens. Sinele anticipativ a crezut că ar fi distractiv să mergem la muzeul de artă într-o vineri seara – când intrarea este

gratuită și există un bar deschis și muzică! –, iar sinele evocator își amintește cu drag capodoperele și poate chiar și un nou prieten făcut la coadă la Chardonnay, dar sinele experimentator este obosit după ziua de muncă. Și tot el este cel care va trebui să înfrunte frigul, ploaia și traficul de vineri seara.

Sinele experimentator nu apreciază această diviziune a muncii. Așa că, din când în când, face câte o criză. Ignoră sinele anticipativ și pe cel evocator și își justifică trădarea cu afirmații care sunt, cu siguranță, adevărate – *Sunt obosită*. Muzeul va fi tot acolo și vinerea viitoare. Așa că o să mă uit pur și simplu la televizor. O plăcere imediată, fără efort, câștigă întotdeauna în defavoarea variantei care necesită mai multă străduanie. Filozoful Robert Grudin scrie în cartea sa, *Time and the Art of Linving*: „*Cocoloșim* prezentul ca pe un copil răsfățat.“[15] Îi satisfacem capriciul de a trece în revistă toate postările de pe Facebook ale unor oameni care nu ne-au plăcut nici măcar în liceu. Tot timpul ăsta este irosit. Dispare ca și cum nu ar fi existat.

Cum să ții sub control tirania sinelui experimentator

Nu există un răspuns simplu pentru această dilemă trecut–prezent–viitor. Oamenii nu sunt deloc buni la a-și imagina sinele viitor. Acesta este motivul pentru care nu investesc suficient pentru pensionare. Dar cred că a cunoaște acest aspect al naturii umane ajută. Când mă surprind ascultând prea mult sinele experimentator (*Știi, copiii sunt fericiți uitându-se la televizor și, dacă mergi cu mașina 44 de minute după ce ai băut cafea, va trebui să găsești neapărat o toaletă la sfârșitul călătoriei și...*), fac o pauză și încerc să-mi amintesc că acesta este doar unul dintre actori, ținând un monolog, în ceea ce ar trebui să fie o piesă cu trei actori în dialog. Apoi, îmi repet o mantra din două părți:

- Planifică.
- Fă-o oricum.

Dacă sinele meu anticipativ voia să facă ceva, sinele evocator va fi bucuros că a făcut-o. Într-adevăr, chiar și sinele meu experimentator poate să se bucure de anumite părți. Sunt obosită acum, dar voi

fi întotdeauna obosită și ne reîncărcăm bateriile cu ajutorul lucrurilor semnificative pe care le facem.

Îmi reamintesc, de asemenea, că timpul trece fără oprire. Fie că fac ceva astăzi sau nu, în cele din urmă voi ajunge la sfârșitul următoarelor 24 de ore. Aceste ore pot fi umplute cu „nimicuri“ – în acest caz, ceva fără sens – sau pot fi ocupate cu ceva mai interesant. În ce privește acel ceva interesant, chiar dacă sinele anticipativ este ceva mai timid, în cele din urmă voi face această activitate. Dacă nu mă ucide – și majoritatea lucrurilor nu o vor face –, voi rămâne măcar cu o poveste interesantă. Pot rezista.

Și chiar așa fac. Într-o sâmbătă de decembrie, nu de mult, mă tot întrebam câte lucruri aș putea înghesui în acea zi. Prognoza anunța zăpadă și itinerarul pe care mi-l propusesem a inclus un mic dejun cu Moș Crăciun la Longwood Gardens, apoi o ședință de wrestling - pentru Sam și o călătorie cu trenul la New York cu tot cu Sam, pentru a ne întâlni cu ceilalți copii și cu soțul meu – care își doreau să meargă la muzeul de istorie naturală –, și o oprire rapidă la o aniversare la care soțul meu voia să

participe.
Apoi, urma să mă duc de una singură în centru pentru un concert coral. Aș fi luat trenul înapoi către Trenton, pentru a-mi lua mașina, apoi aș fi condus spre casă, unde aș fi ajuns după miezul nopții.

A fost o zi foarte grea. Să spunem că ignorăm logistica necesară pentru a ține în frâu copiii în mijlocul Manhattanului sau faptul că mezinul nostru a început să arunce cu mâncare în apartamentul colegului soțului meu. Mersul cu mașina înapoi acasă a fost complet stresant, - pentru că se lăsase o ceață atât de groasă, încât nu mai vedeam care ieșire de pe autostradă mergea spre est și care spre vest. Numai datorită faptului că eram familiarizată cu zona de taxare m-am îndreptat în direcția bună. Cu toate acestea, odată ce m-am trezit a doua zi dimineața și mi-am băut cafeaua, lucrurile care îmi rămăseseră în minte din ziua precedentă erau imaginile cu copiii mei în poala Moșului, ghivecele cu crăciunițe roșii din sera acoperită cu zăpadă, momentul în care arbitrul a ridicat brațul micului meu luptător victorios și o superbă pleiadă de voci cântând despre căldură, minune și naștere.

Așa cum observă Dorie Clark: „Oricum facem alegeri prin modul în care ne petrecem timpul. Întrebarea este dacă vrem să alegem conștient sau inconștient.“

Distracția conștientă necesită efort. Acest paradox aparent – *De ce distracția ar necesita muncă?* – ne încurcă și ne încetinește. Așa că ne complăcem în distracții care nu necesită efort (parcurgerea postărilor de pe Instagram despre dineuri) și neglijăm distracția care necesită efort (să punem la cale noi înșine un dineu). Dar, „cu toate că minutele petrecute într-o stare de plictiseală sau neliniște trec încet, ele se strâng în ani goi și lipsiți de amintiri“, scrie Grudin.

Distracția care necesită efort este cea care face ziua de astăzi diferită de toate celelalte și o face memorabilă. Nu ne mai vine să ne întrebăm unde a zburat timpul atunci când ne amintim cum l-am petrecut.

Să ne ademenim amintirile

A ne planifica distracția și a face acest lucru oricum nu înseamnă că obținem tot timpul din lume. Memoria trebuie să

fie cultivată. A avea o legătură adevărată cu memoria înseamnă să o tratăm ca pe ceva viu. Într-un fel, ea este vie. Lucrurile nu se întâmplă pur și simplu, și mintea nu le înregistrează exact așa cum s-au întâmplat, iar amintirile nu sunt accesibile ca și când cineva ar căuta un număr în agenda telefonului. Mintea alege să își amintească unele lucruri mai viu. Ea construiește povestiri din evenimente disparate sau din impresiile sale despre evenimente disparate – care ar putea să nu fie similare cu modul în care alți oameni văd aceleași evenimente – și care devin pentru noi un adevăr din ce în ce mai sigur pe măsură ce spunem tot mai des poveștile. Dacă le cerem separat unui soț și unei soții să descrie nunta lor, își vor aminti lucruri diferite, deși erau amândoi acolo. Își vor aminti și vor povesti ziua aceea complet diferit.

Unele amintiri se vor întipări adânc în minte indiferent de dorința noastră. De aceea îmi amintesc lumina semafoarelor văzute în drum spre spital.

În cele mai multe cazuri însă, putem influența desfășurarea procesului de memorare. Putem alege să ne documentăm aventurile în moduri care

ne vor ajuta mai târziu să le scoatem la iveală.

Oamenii din ziua de azi nu se dau înapoi de la a face fotografii. Însă avem nevoie de încurajare să le și organizăm – să alegem cele mai bune poze pentru albume la care să ne uităm atunci când luăm o pauză de la activitățile noastre zilnice, mai degrabă decât să le stocăm pe toate într-un fișier mare pe iPhone, care va fi pierdut cu totul atunci când ne vom uita telefonul în autobuz. Există multe motive pentru a ține un jurnal; unul dintre ele este adunarea evenimentelor zilnice și înregistrarea lor în memoria activă. Agenda înregistrează în detaliu modul în care mi-am petrecut zilele. Iar jurnalele cu amintiri promovează frumoasa artă a scrierii de memorii.

Depănarea amintirilor poate fi și o activitate socială. La cină, roagă-i pe cei din jur să povestească despre ziua lor. Încearcă să îți concentrezi atenția asupra amintirilor ca elemente senzoriale; chiar și un simplu săpun de la hotel poate fi asociat cu o călătorie dacă devii conștient că îl miroși zilnic în timpul vacanței.

Asta ajută amintirile pe care ți le vei face în viitor. Problema este că nu am făcut

acest lucru și cu experiențele anterioare. Dar, după cum scrie Grudin: „O experiență pe care pur și simplu am uitat-o este rareori cu adevărat imposibil de reamintit dacă încercăm cu răbdare și cu hotărâre să o aducem înapoi. Numai atunci când uităm că am uitat se închide un fel de ușă între noi și trecut."

Cercetările susțin această noțiune poetică[16] care spune că amintirile pot deveni mai clare după ce am trăit experiența, chiar dacă cercetarea despre care vorbim se referă, în general, la amintiri negative.

Davachi descrie un studiu în două faze desfășurat împreună cu colegii ei cu privire la acest aspect al memoriei. În prima fază, oamenilor li s-au prezentat imagini neutre (animale, unelte). În cea de-a doua fază, li s-au arătat imagini similare (animale, unelte) și li s-a administrat un electroșoc ușor la încheietura mâinii când apărea una dintre imagini (numai animale sau numai unelte). Deloc surprinzător, subiecții au păstrat amintiri mai clare despre imaginile însoțite de electroșoc prezentate în faza a doua, oricare ar fi fost natura lor. Oamenii care au primit un electroșoc când au văzut unelte și-au

amintit mai bine uneltele decât animalele, și invers. Destul de curios a fost însă faptul că, în final, aceștia și-au amintit mai bine detaliile acestor imagini pe care le văzuseră în prima fază – *înainte* de a primi electroșocul. Electroșocul pare că a determinat creierul să învețe că o anumită categorie de imagini este importantă, așa că acesta a căutat în trecut exemple similare și le-a acordat o mai mare atenție celor aflate deja în memorie.

Cei mai mulți dintre noi nu doresc să își aplice electroșocuri, chiar și ușoare, - pentru a-și accentua amintirile, dar cercetarea prezentată sugerează că putem face lucruri în prezent pentru a ne aprofunda experiențele din trecut. Îmi place mult imaginea ademenirii memoriei. Poate fi vorba despre o expunere la anumite cântece, priveliști sau mirosuri. Madlena parfumată a lui Proust a declanșat mult mai mult decât ar părea posibil pentru o simplă prăjitură. „În mod similar, atunci când ne străduim să reconstruim o perioadă din adâncurile trecutului nostru, este util să căutăm niște detalii senzoriale de care ne amintim aproape visceral și care, simțite din nou, pot aduce odată cu ele întregul

context emoțional din trecut“, scrie Grudin.

Recomandarea mea este să ne rezervăm timp pentru
„a trăi în trecut“, o frază care are o conotație negativă nemeritată. Într-o călătorie lungă cu mașina, ascultă acele albume din perioada pe care îți dorești să o rememorezi. Cântecele pot învia entuziasmul și dorința adolescenței. Ești brusc înapoi în momentul în care aveai 17 ani, stând emoționat în mașină, întors către persoana de lângă tine, la fel de tânără și emoționată. Vă apropiați pentru un sărut pe care ți-l mai amintești și acum, 25 de ani mai târziu.

Astăzi, eu îmi dezgrop amintirile exact ca un arheolog. Câte chitanțe din diferite călătorii și alte mici elemente declanșatoare similare sunt ascunse prin casă? Mă opresc să mă uit la o haină albă din dulapul meu. Acum este ponositră, dar nu mă pot îndura să o arunc, pentru că ating mânecile ei pufoase și, pentru un moment, am 24 de ani și o port într-o excursie de un weekend la Londra, cu bărbatul care peste patru luni mă va cere în căsătorie. Eram îndrăgostită și copleșită de faptul că cineva mă poate duce brusc la Londra

pentru un weekend. Purtam haina aceea și, la prima vedere, toată această amintire este numai fericire, deși, nu am nicio îndoială că am coborât din avion extrem de obosită, pentru că era prima oară când zburam până în Europa. Cel obosit era sinele experimentator și, pe măsură ce mă gândesc mai mult la asta, îmi amintesc și alte cazne pe care le-a îndurat.

Expresul de Heathrow era defect, așa că am luat un taxi către centrul orașului (printr-un trafic nebun). Cei de la hotel ne-au permis cu multă generozitate să ne cazăm mai devreme, dar am aflat mai târziu că făceau asta cu prețul unei nopți suplimentare de cazare. Iubitul meu, care era mai în vârstă și mai umblat, a remarcat faptul că în țările în curs de dezvoltare, șoferii de taxi ne-ar fi păcălit cu doi dolari. În schimb, numai un hotel luxos din Londra putea să ne servească o factură nejustificată pentru încă 200 de lire sterline. Și totuși, în memorie, haina mea albă îmi evocă o plimbare romantică prin Hyde Park, toamna, și felul în care ne uitam vrăjiți unul în ochii celuilalt pe deasupra halbelor de bere într-un pub.

Ce obții dacă îmbini întoarcerea acasă
și durerea?

Simpla curățare a unui birou sau a unui dulap poate aduce la suprafață multe relicve. Sau, uneori, putem face lucruri mai de amploare pentru a călători în anumite clipe ale vieții noastre.

În mai 2017, am sărbătorit 20 de ani de la absolvirea
Indiana Academy for Science, Mathematics and Humanities, un liceu de stat cu internat și gimnaziu, și am fost invitată să țin discursul de inaugurare a anului școlar. Greutatea anilor care trecuseră se simțea din plin; știam că absolvenții aflați acum în public nici nu se născuseră pe vremea când eu îmi obțineam diploma. Dar, în ciuda faptului că înțelegeam rațional acest lucru, atunci când am zburat la Indianapolis într-o vineri, am condus pe I-69 printre lanurile de porumb către Muncie, Indiana, am parcat pe străzile acelea cunoscute și am deschis ușa mașinii, era ca și cum n-aș fi plecat niciodată.

Am inhalat mirosul familiar – copacii, White River. Mi-am

adus aminte cum am ajuns acolo, la vârsta de 16 ani, în 1995. Eram dornică să fiu pe propriile picioare. Voiam să învăț tot ce puteam. Am simțit atunci că, dacă m-aș descurca pe acea scenă, ar fi posibil să mi se ofere mai multe oportunități, care să mă scoată dintre acele lanuri de porumb spre care zburam înapoi acum, în 2017.

Peisajul, Universitatea Ball State în fundal, și „satul“ de magazine din apropiere au deblocat rapid harta încă arhivată în mintea mea. Fiecare clădire a scos la iveală o anumită amintire. Vechiul magazin de cafea era încă acolo. Avea o conducere nouă și un nume diferit, dar arăta aproape la fel. Magazinul de cărți la mâna a doua, White Rabbit, era încă deschis. Proprietarul avea un aspect prietenos și tot nu purta pantofi, iar acum, 20 de ani mai târziu, inspiram suficientă încredere, încât să am voie să-mi păstrez poșeta în timp ce exploram stivele de cărți. Eram destul de sigură că cea mai mare parte din inventar era pe acele rafturi și ultima oară când fusesem acolo. Am mers în spatele fostului meu cămin și am găsit fereastra de la dormitorul meu din vremea liceului. Mi-am amintit că mă

uitam pe acea fereastră în fiecare dimineață către sala de mese, către sălile de clasă, parcare și zona cu tomberoane.

Am încercat să-mi amintesc cum era să fiu fata aceea de 16 ani. Am încercat să-mi amintesc ce credea ea, ce se întreba despre viitor. Ar fi fericită cu viața mea de acum? Aș vrea să-mi imaginez asta, deși bănuiesc că nutrea speranța ca romanele ei de aventuri să fie omniprezente ca ale lui Nicholas Sparks la White Rabbit. În orice caz, pe căldura de mai târziu a acelei zile, mi-am permis să zăbovesc asupra câtorva amintiri care m-au făcut să zâmbesc. Apoi, am simțit împunsăturile unor momente mai dificile. Nu fusese niciodată ușor pentru mine aici. Rădăcinile grecești ale „nostalgiei" îmbină cuvintele *revenire acasă* și *durere*. O astfel de durere dulce-amară este o emoție complicată, dar una ademenitoare. De aceea dăm radioul mai tare la melodii care pot evoca o astfel de intensitate melancolică.

În timp ce mă plimbam prin campus, am cântărit în minte acest gând: trăitul în trecut necesită un cadru de gândire plin de iertare. Dramele emoționale de domeniul trecutului m-au afectat cândva

în timp ce vânam printre stivele cu cărți de la White Rabbit, în timp ce priveam la eterna zonă de tomberoane. Cândva, acele drame îmi consumau timpul. Ar trebui să fiu înțelegătoare cu acea persoană care se ocupa de ele cu atâta ardoare. Ea face parte din mine. Tot ce reprezint eu în prezent este datorat învățăturilor sale din trecut. Pe măsură ce ajung să o cunosc, orele trecute ale vieții mele se măresc, nu mai sunt momente mici văzute în depărtare, - pentru că le analizez.

În acea zi de sâmbătă, am purtat pe scenă pălăria și rochia mea din 1997 în fața chipurilor strălucitoare din public. Erau așa cum am fost și eu cândva. Atunci aveam mai mult timp decât amintiri. În curând, voi avea mai multe amintiri decât timp – poate că deja este așa. Le-am spus să-și facă viața memorabilă. Să facem ceva memorabil în fiecare zi, pentru că aceasta este singura modalitate de a nu lăsa timpul să se scurgă printre degete. Atunci când trăim deplin fiecare oră, știm cum ne-am petrecut-o. Și apoi, privind înapoi, pe măsură ce le onorăm memoria, aflăm cine suntem cu adevărat.

Note:

[13] Discursul TED al lui Davachi este disponibil la youtube.com/watch?v=zUqs3y9ucaU. Citatele provin atât din discurs, cât și din interviul cu Davachi.

[14] Toate citatele din William James sunt din *The Principles of Psychology, vol. 1,* Dover Publications, Inc., New York, 1950 [publicată inițial de Henry Holt and Company, 1890].

[15] Toate citatele din Robert Grudin sunt din *Time and the Art of Living,* Harper&Row, New York, 1981.

[15] 4 Joseph E. Dunsmoor *et al.*, „Emotional Learning Selectively and Retroactively Strengthens Memories for Related Events", în *Nature,* vol. 520, 16 aprilie 2015, pp. 345–348, nature.com/nature/journal/v520/n7547/abs/nature1 foxtrotcallback=true.

CAPITOLUL 3
NU ÎȚI OCUPA TOT TIMPUL

O oră – de ce nu exista niciun mod de a măsura lungimea unei ore goale? Se întindea la infinit ca șoseaua dintr-un coșmar; se deschidea în fața ei precum pantele alunecoase ale unui abis. Pradă neliniștii, începu să se întrebe ce ar putea face ca să umple golul.

EDITH WHARTON,
Twilight Sleep

Nu-mi amintesc cum de m-am trezit citind *Noul manager la minut*[17] de Ken Blanchard și regretatul Spencer Johnson. Cineva probabil îmi trimisese prin poștă un exemplar și, poate dintr-o pornire de a face ordine, într-un moment de amânare a lucrurilor urgente, am găsit-o în mormanul meu de cărți.

Mulți oameni rețin din acest bestseller nemuritor faptul că managerii ar trebui

să observe angajații atunci când fac ceva bun. Laudă-i și, în mod magic, vei obține mai multe activități din partea lor ca aceea care a determinat lauda.

Dar ce mi-a sărit în ochi a fost felul în care autorii au descris programul acestui manager coordonator. Un tânăr care vrea să învețe secretele conducerii află că există un manager care a ajuns deja la înțelepciune. „Curios, a sunat-o pe asistenta acestui manager special pentru a vedea dacă poate obține o întâlnire. A fost surprins când asistenta i-a făcut imediat legătura cu managerul.“[18] Tânărul întreabă când poate să-l viziteze, presupunând că managerul are un program încărcat de toate activitățile importante pe care le are de făcut. Surpriza a fost că nu l-a găsit ocupat. „Managerul a spus: «Oricând săptămâna asta, mai puțin miercuri dimineață. Alegeți dumneavoastră ziua și ora.»“ Acest lucru, desigur, îl incită pe cititor să aștepte să afle de ce e managerul atât de liber.

Sau poate cea mai bună întrebare este „Cum?“. A spune că această lejeritate nu seamănă deloc cu programul tipic al unui lucrător obișnuit este o subestimare grosolană. Cu cât analizez mai mult

agendele oamenilor, cu atât sunt mai frapată de cât de strâns legate sunt ideile de „muncă“ și de „întâlnire programată“. Între șase și opt ore de întâlniri sau ședințe pe zi nu sunt ieșite din comun, în special pentru persoanele din conducere care au roluri în mai multe proiecte. Se ajunge la situația în care munca individuală trebuie făcută în timpul liber, noaptea sau în weekend. Timp liber pentru gândire? Nu atât timp cât ai un program
de lucru.

Cu toate acestea, nu toată lumea are un program încărcat. Am văzut asta când am stabilit un interviu cu Jeff Heath.

Fiind un bun cunoscător al cărților de organizare a timpului, mi-a prezentat *Time and the Art of Living* a lui Robert Grudin. Heath a început să se gândească la diferite strategii de planificare a programului zilnic încă de când era în clasa a șasea. În prezent, lucrează la Matrix Applied Technologies, o filială a Matrix Service Company, care produce și vinde echipamente dedicate rezervoarelor de stocare pentru petrol și produse petrochimice. Aceasta are sediul în Tulsa, Oklahoma, dar Heath este responsabil și pentru o fabrică

aflată în imediata vecinătate a capitalei Coreei de Sud și de un birou regional aflat în Sydney. Acest portofoliu îl ține pe drum cam o treime din timp, făcându-l să coordoneze oamenii de-a lungul mai multor fusuri orare diferite.

Mi-a răspuns la un chestionar din studiile mele cu privire la felul în care ne consumăm timpul și, după ce am schimbat mai multe e-mailuri, l-am întrebat dacă stabilim și un apel telefonic. Am presupus că o să îmi dedice o fereastră de 15 minute de la ora 15:45, peste câteva săptămâni. Dar, aflându-ne spre sfârșitul săptămânii, mi-a spus: „Calendarul meu este destul de liber în acest moment, așa că mai bine spune-mi când ar fi potrivit pentru tine."

Era la fel ca managerul cu experiență din poveste, care putea oricând, mai puțin miercurea. Când ne-am auzit la telefon, a trebuit să-l întreb: „Cum este posibil, acolo, în lumea corporatistă americană, să ai câte un moment liber?"

„E mai degrabă un mod de a gândi", mi-a spus el. „Am tot timpul din lume? Nu, cred că am la fel de mult timp ca toți ceilalți. Cred că e vorba mai mult despre cum anume alegi să abordezi timpul."

Pe măsură ce vorbeam, am aflat că felul în care Heath își organiza timpul a fost cheia cu ajutorul căreia a scăpat din capcana lui „mereu ocupat“, care este atât de frustrantă pentru mulți oameni care doresc să aibă un răgaz pentru reflecție, dar observă că programul lor zilnic este supraîncărcat.

În primul rând, el crede că timpul este realmente valoros. O mulțime de oameni declară că ei cred acest lucru, dar nu în același fel; Heath nu ia niciodată un zbor de 14 ore către Asia fără un plan detaliat pentru a petrece cele 14 ore. Își planifică perioadele în care trebuie să doarmă, cât să lucreze, ce anume să realizeze în acel timp și când să se relaxeze, astfel încât să își poată menține un nivel optim de energie. Am fost cu avionul de suficient de multe ori - pentru a vedea oameni care, în alte contexte, spun că ar face orice pentru trei ore în care să nu aibă parte de întreruperi – ca să nu mai vorbim despre 14 ore. Aceștia se uită în avion la emisiuni TV sau plătesc pentru acces la internet, apoi accesează NYDailyNews.com și citesc despre o femeie din Brooklyn care și-a ucis mama în urma unei dispute despre animalul lor

de companie, o pisică. Chiar și cei „productivi“ își petrec aceste ore răspunzând la mesaje pe e-mail pe măsură ce le primesc, în loc să abordeze unele dintre obiectivele care necesită muncă concentrată și pe care ar putea să le rezolve în aceste condiții speciale, cu puține întreruperi.

Heath rezolvă lucrurile dificile în acest interval. Apoi, pentru că a folosit timpul din avion, scapă de presiunea muncii din orele în care nu se află în avion. Poate să își organizeze treburile care necesită mai mult timp, dar mai puțină atenție, în zilele lucrătoare petrecute în Australia și Asia, pe care le lungește intenționat. Scopul este să poată lucra mai puțin atunci când își petrece timpul cu familia în Tulsa. Așa cum a calculat în discuția cu mine, dacă lucrează 70 de ore pe săptămână atunci când este pe drum, o treime din timp, și 35, maximum 40 de ore pe săptămână când este acasă, el obține o medie respectabilă de 50 de ore pe săptămână.

Dar, fundamental, iată care este secretul său: „Îmi *place* să văd spațiile goale din calendarul meu“, spune el. În ciuda faptului că se plâng că sunt ocupați, cei mai mulți oameni nu suportă să vadă că

au timp liber. Preferăm, de multe ori, să avem lucruri trecute în program ca dovadă că facem ceva. Sau, așa cum spune Heath: „Oamenilor le convine să aibă ședințe doar pentru că le place să se simtă ocupați, folositori și productivi.“ Orice activitate care este trecută în calendar la un anumit moment și care implică alți oameni va fi considerată automat mai importantă decât timpul liber, indiferent dacă merită sau nu să fie așa.

Este bine să știm acest lucru, mai ales atunci când încercăm să ne mobilizăm - pentru a merge la sală – este suficient să programăm o întâlnire cu instructorul la ora 7:00! –, dar acest aspect al naturii umane are multe consecințe previzibile. Imaginează-ți un cuplu care încearcă să stabilească cine va rămâne acasă pentru a întâmpina un instalator care trebuie să facă o reparație de urgență la o țeavă spartă. Persoana care are trei ședințe programate pentru dimineața respectivă poate susține că are mai multă nevoie să ajungă la birou, chiar dacă cealaltă și-ar fi petrecut orele dimineții rezolvând cele mai importante dileme ale afacerii sale. Cineva care are adesea șase ore de ședințe pe zi consideră o zi cu două

ședințe „ușoară“, deși orele fără ședințe ar putea fi folosite făcând lucruri mai importante decât ce se rezolvă prin întâlniri.

Dacă există prejudecata că trebuie să pari ocupat – crezând că un program aglomerat este o dovadă a importanței tale pentru întreaga lume –, atunci va exista întotdeauna ispita să îți umpli timpul. De asemenea, există tentația de a trece activități în program pentru că ar putea fi interesante, sau de a spune da unor lucruri doar pentru că ești disponibil și pentru că cineva te întreabă. Oamenii cer să fie trecuți în toate e-mailurile si se stresează atunci când nu sunt invitați la ședințe. Ei nu doresc cu adevărat să aibă timp liber în calendare, de aceea, atunci când apar astfel de perioade, pun imediat mâna pe telefon și se plâng de inboxul lor.

Edith Wharton, această fină observatoare a umanității, a satirizat frica de timp liber în romanul său din 1927, *Twilight Sleep*[19]. Eroina ei plină de viață, Pauline Manford, aleargă neîncetat între o mulțime de evenimente programate, înghesuind noi scopuri spirituale în cele 15 minute dintre întâlnirile cu angajații și comitetele

filantropice. O oră liberă a făcut-o pe Manford „să se simtă ca și cum lumea ar fi depășit-o în grabă și n-ar fi observat-o“, scrie Wharton. O asemenea teamă că lumea poate (va) merge mai departe fără să observe contribuția unei singure persoane „a declanșat în ea un fel de amețeală“.

Heath nu susține acest mod de gândire. „Dacă agenda mea este liberă, asta nu înseamnă că nu am multe de făcut“, spune el.

Înseamnă însă înțelegerea faptului că o cultură de management prin întâlniri formale are un cost de oportunitate. Când toată lumea este în ședințe toată ziua, oamenii așteaptă să ia decizii la ora stabilită în calendar. Asta ar putea însemna peste mult timp de acum încolo, pentru că toți ceilalți și-au programat deja alte întâlniri formale. Heath preferă să împuternicească mai degrabă oamenii inteligenți care lucrează cu el, astfel încât aceștia să ia propriile decizii bazate pe obiective clare (ceea ce, de altfel, sugerează și *Noul manager la minut*) și să fie disponibil dacă cineva trebuie să verifice ceva cu el. Deoarece Heath nu se află în întâlniri toată ziua, oamenii care lucrează cu el

știu că pot să-l sune sau să treacă pe la el oricând. Nu are nicio problemă cu astfel de discuții și vizite, deoarece și-a alocat timp în perioadele petrecute în avioane pentru a munci câteva ore concentrat și fără întrerupere.

Pentru că nu se află în ședințe toată ziua, el are și spațiul mintal necesar pentru a se ocupa de problemele pe care le semnalează angajații. Chiar dacă aceștia propun lucruri serioase, totul se încadrează în timp – capcana ședințelor este că, prin natura lor, consumă adesea mai mult timp decât ar necesita rezolvarea problemelor propriu-zise. Sunt întotdeauna programate pentru 30 sau 60 de minute, indiferent cât de mult timp este necesar pentru acele îndatoriri. În plus, ele implică și costuri de tranziție; dacă cineva are o ședință la ora 10:00, probabil că va înceta să mai muncească concentrat pe la 9:45. De asemenea, după întâlniri, oamenii au propriile ritualuri de tranziție: o verificare a e-mailurilor, apoi o privire la aplicațiile preferate, înainte de a putea intra în starea necesară muncii concentrate. Asta înseamnă că o întâlnire de o oră poate consuma cu ușurință un spațiu psihologic de 90 de minute. Dacă există

o altă ședință peste o oră, vor fi disponibile mai puțin de 30 de minute între ele.

Această situație creează apoi propriul cerc vicios. Oamenii presupun că nu muncești deloc în afara ședințelor, așa că planifică ședințe ca să stabilească termene de finalizare a sarcinilor. Apelează la asta pentru a transmite informații, deoarece se presupune că nu apuci să îți citești mesajele, pentru că ai multe ședințe și o mare parte dintre ele vizează tot planificarea întâlnirilor.

Ca să întrerupi acest cerc vicios, trebuie să te opui în mod conștient aglomerării programului. „Aglomerația este ca apa“, spune Heath. „Va găsi spațiile libere și se va infiltra dacă o lași. Trebuie să fii cu adevărat atent să spui «Nu astăzi».“ El le spune oamenilor deschis că nu este nevoie să facă o ședință pentru asta. Refuză invitațiile atunci când crede că problema poate fi rezolvată de altcineva. Și susține că este în regulă să suni oamenii fără un apel programat și să rezolvi ceva în cinci minute pe hol, în loc să planifici o ședință de 30 de minute peste două zile.

Poate părea riscant, dar el a găsit un avantaj surprinzător în faptul că nu are

copleșitor de multe lucruri de făcut. Această libertate pare să îi invite pe oamenii care îl cunosc să îi ofere noi proiecte. Într-adevăr, motivul pentru care compania-mamă i-a dat în grijă mai multe linii de afaceri de pe glob după ce le-au achiziționat este acela că *el părea să aibă timpul necesar pentru a le prelua*.

Oricine poate umple un program. Oamenii care reușesc să finalizeze multe lucruri aleg să nu își umple timpul atât la serviciu, cât și acasă. Heath spune: „Sunt la fel de importante și lucrurile la care spui nu ca acelea la care spui da."

Să nu faci nimic poate fi mai bine decât să faci ceva la întâmplare

Acest capitol ne arată cum putem să eliberăm spațiu în calendar. Am aflat în capitolul precedent că aventurile ne fac viața memorabilă, iar amintirile dau senzația de timp în plus. Numai că deseori credem că nu avem timp să mergem să dansăm salsa în fiecare luni seara, pentru că viața este deja plină de alte activități: multe mesaje necitite sau cereri din partea colegilor (sau a membrilor familiei).

Sau, cel puțin, pare să fie plină de alte lucruri. În realitate, viitorul este încă nescris.

Când deschid o nouă foaie de calcul în dimineața zilei de luni, această reprezentare vizuală a săptămânii abia începute este compusă din 336 de celule goale de 30 de minute. Până la urmă, jurnalul va fi umplut. Până la urmă, voi ajunge la sfârșitul următoarelor 168 de ore, dar, chiar dacă crezi că toate faptele viitoare ale fiecăruia sunt deja înregistrate undeva, din perspectiva umană, viitorul este cel mai bine înțeles ca probabilitate.

Există șanse – variind de la aproape imposibil la aproape sigur – ca diverse evenimente să se întâmple. Aceste probabilități se bazează pe forțe universale sau globale, pe alegeri făcute în trecut, pe obligații asumate, și pe planuri, dorințe și nevoi biologice.

Toate acestea umplu timpul, dar uneori așteptările ajung să fie atât de înrădăcinate în ipotezele noastre despre viitor, încât devenim marionete în voia acestora, care joacă act după act după cum le mișcă niște păpușari nevăzuți. Nu punem la îndoială aceste ipoteze, deoarece sunt atât de familiare, încât le

simțim ca pe un adevăr. Uităm că spectacolul următoarelor 168 de ore este rareori inevitabil – adică rareori are șanse de 100% să fie imposibil de schimbat. Nu pot controla ce mesaje primesc. Dar *pot* controla dacă îmi petrec întreaga zi de miercuri încercând să ating niște standarde imposibile de a răspunde la timp, sau dacă pot recunoaște că timpul petrecut cu răspunsul la mesaje nu va face decât să umple tot spațiul disponibil și apoi *pot* alege să iau un prânz prelungit și să văd o expoziție a muzeului de artă. Multe lucruri pot fi respinse sau poate că sunt autoimpuse de la început. La un atelier, am fost martora povestirii unei angajate despre cum, în timp ce lucra la o anumită companie cu program non-stop, își ținea tot timpul telefonul cu ea și a avut surpriza ca managerul să îi spună la un moment dat că, deși îi poate trimite un e-mail la ora 21:00, asta nu înseamnă neapărat că are nevoie și de un răspuns chiar atunci.

Oamenii care își organizează bine timpul sunt atenți să nu își umple orele cu lucruri care nu par cea mai bună utilizare a acestor momente. Nimic poate fi o alegere mai bună decât ceva la

întâmplare. Ei știu că timpul liber oferă spațiu pentru lucruri noi într-un mod în care un calendar aglomerat nu o poate face niciodată. Aceste momente în care nu faci nimic, alese pentru că timpul este prețios, au de asemenea rezultatul paradoxal de a face timpul să treacă mai încet.

Poate cea mai bună metaforă pentru acest mod de gândire este evoluția acestei obsesii moderne a minimalismului. În ultimele două decenii, emisiunile TV și revistele au ridicat în slăvi bucuria de a alege cu atenție bunurile personale. Apoi, în 2014, experta japoneză în organizarea casei, Marie Kondo, a apărut brusc în scenă cu o variație fundamentală a acestei filozofii. Nu te limita doar la a arunca lucrurile care nu îți plac, scrie ea în *Magia ordinii*[20]. Păstrează numai ce „îți aduce bucurie".[21]

Mărturisesc că am sentimente contradictorii față de acest fetiș al curățeniei, după cum o demonstrează stivele de cărți din biroul meu. Cu toate acestea, când vine vorba despre programe, cred că este grozav să îți organizezi timpul de la zero. Lasă la o parte investițiile irecuperabile („Am

petrecut trei săptămâni pentru acest proiect, nu-l putem abandona acum!“). Uită economisirea fărâmelor de timp ici și colo, de curățatul dușului în timp ce te afli în el, de umezitul pastelor înainte de a le fierbe sau de alte asemenea sfaturi demne de secțiunea cu glume a revistelor. Cum ar fi să ai în program doar lucruri care îți
aduc bucurie?

Din punct de vedere practic, nu este fezabil. Chiar și oamenii care lucrează - pentru ei înșiși sau care au suficienți bani tot găsesc în program echivalentul metaforic al prosoapelor de hârtie și al altor lucruri care nu le aduc bucurie în viață. Nu-mi place să merg la dentist, dar atât timp cât am dinți în gură, nu am cum să scap de această activitate.

Totuși, este un ideal. Cu puțin curaj în structurarea programului și alegeri inteligente de-a lungul timpului, ne putem asigura timp liber pentru a gândi, a crea și a trăi. Acestea sunt modalități mai bune de a consuma timpul decât cele în care îl umplem cu lucruri care nu ne aduc nici plăcere, și nici nu sunt importante.

Golul de o oră

În respectiva zi de luni din martie analizată în studiul meu despre investirea timpului personal, toată lumea a avut 24 de ore pe care să le umple. Poate că nu este deloc surprinzător că cei care au avut punctajele cele mai mari, printre primii 20%, la percepția timpului, au petrecut mai puține ore muncind decât cei dintre ultimii 20%. Totuși, diferența nu a fost atât de izbitoare pe cât ne-am putea imagina. Pe tot eșantionul, o persoană a lucrat în jur de 8,3 ore. Cei care au simțit că nu au timp au lucrat în medie 8,6 ore; cei care au spus că au avut timp berechet au lucrat în medie 7,6 ore.

Cei mai mulți dintre acești oameni au o zi de lucru tipică, de șapte până la nouă ore. Este posibil ca decalajul de o oră dintre partea superioară și cea inferioară să poată modifica percepția despre timp a unei persoane. Dar pentru că 8,6 ore nu reprezintă deloc o zi de lucru extrem de lungă și, de fapt, nici nu este prea departe de media de 8,3 ore, nu sunt sigură că explicația evidentă – că oamenii care lucrează mai multe ore simt că au mai puțin timp – este cea corectă.

În schimb, după ce m-am uitat prin jurnale și am analizat oameni foarte productivi, cred că ecuația merge, de fapt, într-o direcție diferită.

În timpul unei zile obișnuite de lucru, angajații au parte de multe opțiuni în ce privește modul în care își petrec timpul. După cum am văzut în capitolul 1, oamenii cu punctaje mai mari la timpul disponibil sigur se gândesc în avans la ce să facă în zilele respective. O astfel de strategie sporește eficiența; dacă ne planificăm partea cea mai dificilă a muncii pentru perioada din zi în care avem mai multă energie, asta înseamnă că o sarcină poate dura o oră în loc de două. Această simplă modificare elimină pe loc o oră de muncă din program.

Planificarea pauzelor cu cap de-a lungul zilei ar putea avea același efect. Dacă faci o plimbare de 30 de minute la prânz, vei privi lucrurile mai limpede și te vei putea concentra mai bine în restul după-amiezii. Ca urmare, nu vei mai fi obligat să rămâi până târziu pentru a finaliza ceva ce trebuia rezolvat până la sfârșitul zilei și de care nu ai apucat să te ocupi - pentru că, din cauza oboselii, creierul tău citește același mesaj de șase ori la rând.

Ce am înțeles eu din analiza felului în care ne petrecem timpul a fost faptul că oamenii cu punctaje mari au lucrat mai puține ore, pentru că au ales să nu umple tot spațiul disponibil. *Ar fi putut* să se aglomereze, dar au ales să nu o facă.

Am văzut un alt exemplu al acestui fenomen atunci când revista *Inc.* mi-a cerut, pentru ediția lor din aprilie 2017, să analizez orarele a opt fondatori de companii de mare succes. Acești oameni au ținut evidența timpului lor pe 29 noiembrie 2016, într-o zi de marți.

Poveștile tipice despre viața antreprenorială pun mare preț pe a fi dispus să desfășori activitatea profesională „la orice oră". Cu toate acestea, în cea mai mare parte, antreprenorii pe care i-am urmărit au lucrat un număr decent de ore. Alexis Ohanian, cofondator al Reddit, a înregistrat 4,5 ore de întâlniri și 4 de muncă, însumând astfel un total de 8,5 ore. Eric Ryan, cofondator al Method și acum director executiv al companiei de suplimente alimentare Olly, a lucrat 8 ore. Cal Henderson, directorul tehnic de la Slack, a lucrat aproximativ 7 ore.

Pentru a face o comparație, pe 29 noiembrie 2016, jurnalul meu arată că

am lucrat 9 ore. În niciun caz solicitările asupra timpului meu de lucru nu sunt mai mari comparativ cu ale acestor oameni.

Timpul este o alegere; adesea, orele petrecute la lucru *nu au nimic* de-a face cu cât de multe putem realiza efectiv.

Ca urmare, acești antreprenori de succes au ales să nu își umple tot timpul disponibil. Acest lucru a fost evident în programul lui Henderson. Așa cum îi stă bine unei persoane care proiectează aplicații pentru creșterea productivității, el s-a gândit în mod clar la cum să își organizeze timpul. În ziua respectivă, a mers pe jos la serviciu ascultând cărți audio la viteză dublă sau triplă, un obicei despre care mi-a mărturisit că l-a ajutat să parcurgă 70 de cărți în 2016. Știu că genul acesta de truc pentru creșterea productivității îi entuziasmează de obicei pe oameni, dar strategiile cele mai importante au ieșit la iveală în restul zilei sale de lucru. Despre ședințe spune că: „Este ușor să le lași să îți ocupe tot timpul.“ Așa că insistă de fiecare dată asupra existenței agendei de discuție. Sistemul de videoconferință este configurat să afișeze la fiecare întâlnire o numărătoare inversă de zece minute,

astfel încât acestea să se încheie în timp util. Și apoi, m-a impresionat următoarea declarație: „La ora 14:30 iau o pauză. Îmi place să am câteva ferestre de-a lungul zilei – mi se pare că este mult mai puțin stresant să am câteva pauze de jumătate de oră decât să fiu în ședințe constant.“ Dar chiar și luându-și aceste pauze, datorită faptului că a avut grijă să termine devreme lucrurile importante, a putut să părăsească biroul la ora 17:00 și să petreacă seara împreună cu soția și fiul său de doi ani.

Disciplina felului în care ne consumăm timpul duce la mai mult timp liber. Henderson a fost suficient de disciplinat să nu își ocupe tot timpul, iar rezultatul este că reușește să administreze eficient o companie în plină creștere și are, totodată, suficient timp pentru a asculta cărți audio, a face sport și a se bucura de familia sa.

Eu cred că, în realitate, problema nu este că oamenii trebuie să lucreze multe ore și apoi simt că nu au timp. Unii oameni vor să se asigure că au timp pentru toate lucrurile pe care doresc să le facă și astfel, așa cum este de așteptat, își structurează perioadele de muncă astfel încât să facă lucrurile în mod eficient.

Dacă ne întoarcem la sondajul despre calitatea timpului, trebuie să ne amintim că mulți dintre cei cu cele mai mari punctaje au avut aventuri pregătite pentru seară. Când stabilești o vizită cu un prieten la ora 20:00, vei trece prin mesaje cu mai mare atenție în timpul zilei comparativ cu situația în care știi că poți să mai petreci ore întregi citind mesajele și mai târziu. Așa cum a spus unul dintre cei intervievați la sondaj: „Dacă sunt ocupat cu făcutul lucrurilor care îmi plac, sunt prea implicat ca să mai spun «da» atunci când oamenii îmi cer să fac chestii neplăcute.“ Impunerea de limite în modul de alocare a orelor personale de lucru contribuie considerabil la obținerea timpului liber. Acest lucru poate fi mai ușor pentru unii, dar, dacă găsești resursele necesare - pentru a citi această carte, cred că te vei descurca foarte bine. E viața ta. Fii curajos.

Totuși, pentru început, să aerisești agenda zilnică te poate ajuta să adopți mai ușor acest mod de gândire. Ordinea și curățenia necesită tactici inteligente. Observându-i pe cei cu punctaje mari la folosirea timpului disponibil și vorbind apoi cu ei în interviuri, am constatat că

aceste tactici de eliberare a timpului se încadrează în trei mari categorii: declararea independenței, crearea de secțiuni de timp și depășirea fricii de plictiseală, care se află în spatele atâtor ore irosite.

Jubileul timpului

Dacă ai impresia că devii tot mai ocupat, simpla înțelegere a următorului adevăr despre orice tip de activitate îți poate transforma viața: puține lucruri sunt menite să continue la nesfârșit. Cu toate acestea, ne gândim mai mult la cum ar trebui să începem proiectele decât la cum ar trebui să le încheiem. Rezultatul este că cele mai multe se adună ca într-o stivă. Chiar dacă, luate în parte, toate angajamentele individuale par chibzuite, atunci când sunt într-un număr prea mare, împiedică realizarea obiectivelor importante.

Soluția? Fă un armistițiu cu timpul sau poate chiar un „jubileu“, așa cum este înțeles în tradiția evreiască, în care, o dată la 50 de ani, se anulează toate datoriile. Ca urmare, la începutul anului sau la o altă dată de bun augur, poți declara independență față de tot ce nu ține de supraviețuirea ta și a familiei sau

de cea a animalelor de companie pe care le ai în grijă. Întrucât procesul desprinderii de anumite obligații durează, poți declara o perioadă de armistițiu viitoare. Toate eforturile se vor concentra spre același punct stabilit peste trei până la șase luni față de momentul actual. În acel moment, va trebui să evaluezi toate solicitările asupra timpului tău, punând accentul pe a hotărî ce păstrezi mai degrabă decât ce elimini. În onoarea lui Marie Kondo, am putea spune că „magia ordinii" va pune stăpânire pe calendarul tău.

Dacă ai început să ții un jurnal al timpului după ce ai citit capitolul 1, privește-l din această perspectivă. Ce îți ocupă în prezent timpul? Pentru fiecare activitate, pune-ți următoarea întrebare: *care este obiectivul meu aici?* Aceasta pare o întrebare profundă, al cărei răspuns poate sta scris pe o piatră funerară, dar poate fi și o întrebare simplă. Gătitul cinei în serile din timpul săptămânii: *care este obiectivul meu aici?* Rezolvarea corespondenței electronice de la 22:30 până la 23:00, în ciuda oboselii foarte mari: *care este obiectivul meu aici?* Ședința de marți dimineața pe care ai propus-o în vremuri apuse și la care

toată lumea continuă să participe, marcând trecerea a încă 168 de ore, doar prin simplul fapt că există: *de ce facem asta?*

Nu trebuie să existe un obiectiv profund. Plantăm bulbi de lalele în luna octombrie pentru că ne bucurăm să vedem florile în luna aprilie. Acesta este un motiv foarte bun. În multe cazuri, este la fel de bun și motivul: *pentru că întotdeauna am făcut asta*. Tradițiile au importanța lor și aduc confort, dar un obiectiv face din confort și importanță un scop în sine. Dacă nu există niciun motiv care să te satis-
facă, atunci activitatea poate intra la categoria „de eliminat", chiar dacă auzi în gând o voce șoptindu-ți că „toată lumea" face asta.

Felul în care ne consumăm timpul este o alegere, și trebuie să înțelegem faptul că, la un moment dat, ne vom confrunta cu repercusiunile alegerilor noastre. Oamenii care renunță la ceas știu că există puține lucruri pe care cineva chiar trebuie să le facă. Unii dintre ei au avut grijă, în diferite moduri, să își creeze o siguranță psihologică. Crearea unei plase de siguranță în ce privește situația financiară este una dintre tacticile foarte folositoare. Atunci când lucrezi pentru că

așa alegi tu și nu pentru că ești nevoit să faci asta pentru a supraviețui, apare o mare senzație de libertate. Și, la rândul ei, libertatea creează un spațiu mintal care duce la o activitate profesională de mai mare calitate.

Chiar și în absența unor investiții mari, puțin realism duce la următoarea concluzie: noi suntem mai puțin importanți decât credem. Pământul va continua să se rotească pe axa sa, indiferent de modul în care mulți dintre noi își petrec timpul.

Și, un alt gând: toate lucrurile se termină la un moment dat. În cele din urmă, va veni o dimineață de marți fără această întâlnire planificată și, probabil înainte de aceea, va exista o zi de marți în care nu o să deschizi tu întâlnirea. Întrebarea este: *câte zile de marți trebuie să treacă până la acea dimineață?*

Cu ajutorul acestei gândiri orientate către viitor, putem elibera incredibil de mult timp, cu condiția să fim atenți la toate viitoarele utilizări ale cuvântului „da“. Unul dintre motivele pentru care ne suprasolicităm pe noi, cei din viitor, este că ne gândim la aceste instanțe viitoare ca la oameni diferiți. Din acest motiv, avem senzația că atribuim o lucrare

viitoare unei persoane cu totul noi și - pentru care respectiva sarcină nu va fi un deranj sau, cel puțin, va fi o corvoadă mai mică decât pentru sinele experimentator din prezent, cel răsfățat să spună „nu“ acum. Sigur, eu, cel din octombrie, pot face asta. Eu, cel din octombrie, nu voi fi așa de ocupat! Eu, cel din octombrie, voi putea *cu siguranță* să mă ocup de asta. Dar, exceptând intervenția unui jubileu, octombrie odată venit, va fi la fel ca prezentul, cu un nivel similar de muncă în calendar. Numai că, în plus, vei avea și acest angajament despre care nu erai prea sigur, adăugat la grămada de lucruri pe care le ai de făcut.

Când e necesar să hotărâm dacă dorim să facem ceva în viitor, ar fi mai de folos să ne întrebăm: *aș fi dispus să fac asta mâine?*

Bineînțeles că nu, protestezi; mâine ești ocupat. Ai programul plin! Este de la sine înțeles că nu ai putea face mâine nimic în plus, dar ai fi tentat? Ai încerca să reorganizezi lucrurile pentru a face loc și pentru această nouă oportunitate?

Dacă da, vei fi la fel de entuziasmat în luna octombrie. Dacă nu, atunci poate că răspunsul este nu.

Poți să câștigi spațiu în calendar și printr-un triaj mai atent. În după-amiezile de vineri, când planifici săptămâna următoare, observă tot ce a adăugat restul lumii în agenda ta sau ce ai adăugat singur, la un moment dat, crezând că ar fi o idee bună. Vezi ce poți elimina. Răspunsul s-ar putea să fie mai mult decât ai crede la prima vedere. Dacă acum ești de părere că o anumită obligație nu merită o oră din timpul pe care îl ai pe această planetă sau, dacă ești nemulțumit că ocupă o fărâmă de timp care altfel ar fi fost liberă, atunci, poate că ar trebui să anulezi respectiva obligație, știind că este mai bine să faci asta din timp, astfel încât toată lumea să își poată reface planurile.

Ai putea reduce ca durată lucrurile pe care nu le poți elimina. Privind calendarul, observi că te întâlnești cu aceleași persoane marți și joi pentru două subiecte diferite, dar dacă ești disciplinat la prima întâlnire, ai putea trece prin ambele discuții. Este destul de simplu, dar când oamenii sunt prea ocupați, nici măcar nu mai apucă să se uite în calendar și să se gândească la activitățile următoare. Trecem, pur și simplu, de la o întâlnire la alta, ca

studenții care schimbă sala de curs, imaginându-și că vor face față tuturor cererilor pe măsură ce apar. Dar apoi, vine ziua de joi și ajungi față în față cu aceiași oameni de marți și îți faci mustrări de conștiință pentru acest timp irosit – căci este o zi frumoasă de primăvară și ai fi putut pleca de la muncă mai devreme pentru a merge la alergat, în loc să stai închis într-o sală de conferințe anostă.

Chiar dacă anumite lucruri nu pot fi eliminate și nici scurtate, poți reduce măcar costurile mintale pe care le presupun, printr-o programare creativă. Este dificil să folosești inteligent intervale scurte strecurate printre evenimente. În loc să îți planifici întâlnirile la orele 9:00, 11:00 și 13:00, ar fi mai bine să grupezi toate aceste întâlniri și apeluri telefonice într-o singură fereastră, de la 13:00 la 16:00 (cu ceva spațiu între ele pentru a nu întârzia la niciuna), iar astfel să ai intervalul de la 8:00 la 13:00 liber, pentru a-l folosi așa cum dorești. La sfârșit de săptămână, ai putea face același lucru, comprimând treburile sau cumpărăturile pentru sâmbătă dimineața, astfel încât

restul sfârșitului de săptămână să fie liber.

Schimbă-ți povestea

Pe măsură ce îți declari independența prin planificare, pune totul sub semnul întrebării. Oamenii își spun multe povești și cred multe mituri despre ce este necesar în viață. Asta numesc eu vorbe în vânt:

- Dacă voi renunța la acest job, nu voi reuși *niciodată* să obțin din altă parte banii respectivi.

- Dacă nu par ocupat atunci când șefa mea intră în birou, îmi voi pierde slujba; ar fi bine să fiu la birou înainte ca ea să ajungă aici dimineața.

- *Nimeni* nu-și ia pauză de prânz aici, așa că nici eu nu pot.

- *Toată lumea* știe că nu poți porni o afacere de succes dacă nu muncești 70 de ore pe săptămână.

Multe dintre aceste povești se destramă la o examinare mai atentă. Dacă nu ești legat fizic, cu lanțuri, de birou, probabil că poți ieși pentru puțin aer curat. Poți merge la culcare dacă ești obosit, chiar dacă în casă este dezastru. Nu trebuie să îți speli copiii în fiecare seară. Poți lăsa în grija altcuiva sau abandona foarte multe lucruri. Anumite sarcini care îți mănâncă timpul pot fi scoase din program, cum ar fi așezarea ordonată a hainelor altor persoane în sertare sau crearea unui buletin informativ al departamentului. Observă apoi ce se întâmplă. Ar putea fi o experiență prețioasă de învățare pentru toți cei implicați!

Prin asta vreau să spun o experiență prețioasă de învățare pentru *tine*, deoarece, cu totul surprinzător, cea mai comună reacție pe care o vor avea ceilalți la faptul că ai eliminat una dintre sarcini este *să nu aibă nicio reacție*.

Toată lumea trăiește în propria bulă. Mulți dintre noi sunt convinși că oamenii observă mult mai mult decât o fac de fapt. În realitate, șefa este prea ocupată cu propriile sarcini ca să stea să numere câți angajați sunt la birou când intră ea pe ușă. E preocupată să-l mulțumească

pe șeful ei, nu să observe dacă un angajat de încredere are nevoie de 30 de minute pentru prânz sau de 45. Mulți dintre clienți nu numără orele dintre trimiterea unui mesaj și momentul în care răspundem. Mai mult chiar, am răspuns la mesaje după perioade pe care eu le consideram deranjant de lungi și am primit înapoi mesaje în care era inclusă fraza: „Vă mulțumesc pentru răspunsul prompt!“ Chiar și membrii familiei pot trece cu vederea majoritatea lucrurilor pe care le facem pentru ei. Un tată mi-a povestit recent cum, pregătindu-se să spele rufele conform programului său obișnuit, a observat că fiul său de 11 ani contribuise neobișnuit de puțin la grămada de haine. Așa că s-a dus să verifice dacă nu a ascuns pe undeva șosete și lenjerie murdare. Nu erau ascunse, pentru că, după cum părinții băieților preadolescenți pot confirma, copilul nu își mai schimbase aceste articole de zile în șir. În mod clar, a beneficia de servicii de spălătorie prompte nu se afla pe lista lui de priorități.

Acestea fiind spuse, atunci când încetezi să mai faci anumite lucruri, s-ar putea să ai parte și de o reacție de opoziție.

Declararea independenței la locul de muncă și la domiciliu nu este ceva ușor, altfel toată lumea ar face-o. Pentru a face curățenie generală într-un calendar, este nevoie de muncă asiduă. Dacă cineva protestează față de jubileul tău temporal, tratează protestul ca pe o negociere. Cere-i persoanei afectate să facă o contraofertă. Dacă este una bună, nu ezita să o accepți, dar dacă observi cum decurg zilele și îți dai seama că ai fi dispus să plătești bani buni pentru a scăpa de anumite sarcini, este un semn că acestea trebuie să dispară, indiferent dacă eliminarea lor necesită o avere sau nu.

Sunt întotdeauna impresionată când oamenii fac aceste eforturi doar pentru că hotărăsc că timpul lor este prețios. Totuși, realist vorbind, de obicei, motivele pentru care această problemă devine prioritară sunt legate de schimbări semnificative apărute în viața de zi cu zi.

Damon Brown, autor, speaker și antreprenor, a devenit tată pentru prima dată în 2013. Soția lui avea o slujbă obișnuită în asigurări de sănătate și, - pentru că doreau ca unul dintre ei să stea mai mereu acasă cu copilul, Brown

a ales să își asume el acest rol. Teoretic, acest lucru ar fi însemnat reducerea ambițiilor sale profesionale – știu ca părinte care are propria afacere că este greu să lucrezi fără o persoană care să aibă grijă de copii –, dar, practic, spre norocul lui, universul i-a oferit lui Brown multe oportunități profesionale chiar în acel moment. Voia să profite de ele. Așa că s-a pus pe treabă în intervalele de somn ale bebelușului. A lucrat când soția sa putea sta acasă. Și, în timpul celor 15 ore pe care a ales să le lucreze în fiecare săptămână, a devenit nemilos în a hotărî ce merită cu adevărat făcut. Și-a notat pe un cartonaș, pe zile, obiectivele care nu erau legate de îngrijirea bebelușului. Scopurile care nu încăpeau pe cartonaș nu erau urmărite, așa că a trebuit să revizuiască lista până când a inclus doar cele mai importante lucruri.

A continuat să facă asta. „Dintr-odată, după câteva luni, mi-am dat seama că efectiv am devenit mai productiv!“, spune el. „Lucrurile pe care am ales să nu le fac nu erau cruciale.“ El nu mai avea spațiu pentru ele, așa că a trebuit să le elimine. Faptul că a reușit să își facă liste foarte scurte de obiective a

arătat foarte clar că: „Lucrurile pe care trebuie să le fac nu sunt de fapt multe și copleșitoare. Dacă devine copleșitor, știu că fac prea multe.“ Trei lucruri importante pe zi reprezintă 15 lucruri importante pe săptămână. De-a lungul unui an, sunt 750 de lucruri importante.

Într-adevăr, Brown a făcut multe. A ținut o conferință TED. A pornit două afaceri și a supravegheat achiziția unei a treia – o aplicație numită Cuddlr, care a făcut mare vâlvă în media ceva timp. Experiența l-a învățat următorul lucru: „Este mai puțin relevant cât timp avem de fapt, dar mult mai important cum îl percepem.“

Nu recomand să îți reduci săptămâna de lucru la 15 ore sau la cele patru pe care unii le consideră posibile. Dar, chiar și - pentru săptămâni de lucru de 40 sau 50 de ore, planificarea a doar 15 ore de obligații ar putea avea unele avantaje. Așa cum s-a întâmplat în cazul lui Jeff Heath, ai putea să descoperi că organizația în care lucrezi îți oferă noi oportunități, tocmai pentru că nu pare că ai un program supraîncărcat.

Nu sunt sigură care este mecanismul exact conform căruia funcționează acest lucru. Poate că, atunci când ne simțim

relaxați în ce privește programul de lucru, oamenii văd că suntem calmi, de parcă am deține controlul, și doresc să lucreze cu noi. Sau, poate că atunci când nu ne grăbim spre următorul lucru de făcut, avem timp să purtăm conversații mai lungi. Aceste conversații aduc noi proiecte, care altfel nu s-ar fi materializat.

În orice caz, dacă lăsăm impresia că nu ne mai ocupăm și de altceva, probabil că nici nu ni se va oferi altceva. Dar poverile programului actual ne pot împiedica să căutăm proiecte mai importante. În acest caz, faptul că suntem atât de ocupați nu este productiv deloc.

Referirea la ceva drept „muncă“ nu ne face să folosim mai nobil timpul în comparație cu orice altceva. Dacă muncim fără să progresăm spre viața pe care o căutăm, tot pierdem timpul. Nu ne va înapoia nimeni aceste ore și nici nu avem atât de multe în total. Shakespeare a scris, în *Richard al II-lea*: „Ieri vremea mi-o pierdeam, iar astăzi vremea/ E-aceea ce mă pierde.“[22]

Opere complete ---- italice, nu și virgula Punerea sub semnul întrebării a ideii că orice lucru etichetat drept „muncă“ este

automat important este modalitatea cea mai rapidă de a obține timp liber.

Câștiguri de timp

Brown vorbește despre ultimii patru ani, în care a folosit sistemul de organizare cu cartonașe – „de departe, cei mai productivi din viața mea“. Cu toate acestea, există anumite condiții care au facilitat această experiență. Un motiv - pentru care a putut să lucreze 15 ore pe săptămână după nașterea fiului său este și acela că, înainte, lucrase 50 de ore pe săptămână. El își petrecuse acele ore dezvoltându-și atât calitățile, cât și rețeaua profesională. „Timp de mai bine de un sfert de secol, făcusem zi de zi munca fundamentală în acest domeniu, așa că știam deja exact cât de mult material și ce resurse îmi erau necesare, așa cum un meșter cu experiență cunoaște cantitatea corectă de lemn și de cuie de care are nevoie pentru a face o masă“, spune el. Aceste cunoștințe se acumulează puțin câte puțin. Creierul ne ajută să dezvoltăm mușchi ai memoriei, astfel încât multe acțiuni care ar fi necesitat atenție deliberată să se întâmple automat. Experiența „ușurează organizarea timpului și a energiei“.

Descoperirea lui Brown este următoarea: anumite lucruri pe care le facem în prezent fac posibilă obținerea de timp liber în viitor. Aceste investiții de timp sunt rambursate în mod repetat, la fel cum un portofoliu de acțiuni plătește anual un dividend. Oamenii care par să aibă o mulțime de timp și-au structurat de cele mai multe ori viețile pentru a obține câștiguri în timp; precum dividendele financiare fac o persoană bogată, tot așa câștigurile de timp ne fac să simțim că această resursă este nelimitată.

Aceste câștiguri de timp iau multe forme. Una ne poate schimba viața: angajarea și formarea unui asistent bun. Dintr-odată, te întorci acasă din vacanță nu la o căsuță poștală supraaglomerată, ci la un singur e-mail, de la asistentul tău, care rezumă tot ce s-a întâmplat, adică nu prea multe lucruri de rezolvat, pentru că s-a ocupat el de tot în lipsa ta.

A deveni cunoscut ca expert într-un anumit domeniu poate crea, de asemenea, câștiguri de timp uriașe; cercetarea și scrierea unei lucrări necesită timp, dar dacă deja ai potențiali clienți care să o descarce și apoi să te sune, economisești tot timpul care ar fi

fost necesar pentru a-i găsi și a-ți promova munca în fața lor.

E nevoie de inițiativă pentru a amenaja un birou acasă și pentru a reuși să lucrezi de acolo ocazional, dar eliminatul drumului către muncă o dată sau de două ori pe săptămână deschide intervale de timp liber în care poți face o sumedenie de lucruri.

Dacă primești o mulțime de mesaje de la persoane care doresc să te „descoasă cu tot felul de întrebări“, petrece o oră creând o listă de răspunsuri la întrebările frecvente despre domeniul în care lucrezi. Apoi, atunci când cineva îți solicită sfaturile, trimite-i lista de întrebări frecvente și invită-l să îți adreseze întrebări ulterior. Ca fapt divers: mulți nu se vor deranja s-o mai facă! Dar e posibil ca cei care o vor face să aibă întrebări care merită o întâlnire și îndrumare din partea ta.

Royce Phillips, care lucrează în domeniul asigurărilor comerciale, mi-a spus că a petrecut ani întregi pe un post de vânzări care necesita deplasări îndelungate (123 de nopți la hotel în 2015). Când vizita un oraș, el își stabilea mereu întâlnirile - pentru aceleași momente ale zilei: 9:00, 10:30, prânz, 13:30 și 15:00. „Oamenii

știau când călătoreau cu mine că acesta avea să fie programul“, spune el, și astfel își putea petrece timpul pregătindu-se - pentru întâlnirile sale mai degrabă decât încercând să-și amintească dacă astăzi este ziua cu o întâlnire la 9:30 și o întâlnire la 11:45 sau dacă asta se va întâmpla mâine sau poimâine.

Poți câștiga timp și acasă. Mulți părinți înțelepți au descoperit geniala idee de a învăța copiii preadolescenți și adolescenți cum să gătească rețete simple. Este nevoie de timp la început - pentru a-i antrena și a le aminti să treacă ingrediente pe lista de cumpărături, dar câștigurile ar putea fi anii în care nu trebuie să gătești în fiecare seară de luni sau marți.

Chiar și victoriile minore se adună încet-încet. Un alergător care își investește timpul în îmbunătățirea vitezei ar putea să-și schimbe ritmul confortabil de alergat de la 7 minute la 6 minute și 30 de secunde pe kilometru. Într-o săptămână cu 40 de kilometri de parcurs, acest lucru eliberează aproximativ 20 minute pentru exerciții de stretching sau antrenament de forță.

Desemnând un loc pentru chei, ochelari de soare, încărcătoare de telefoane

mobile și abonamente de transport public, iar apoi rezervând o secundă suplimentară pentru a te asigura că totul este pus la locul potrivit, poți elimina cele zece minute de căutare frenetică responsabile pentru majoritatea întârzierilor de dimineață.

Pentru a deprinde această rutină, analizează modul în care îți petreci timpul. Când faci ceva, întreabă-te două lucruri:

- Voi repeta vreodată această activitate?
- Dacă da, există vreun sistem pe care aș putea să-l dezvolt sau ceva ce aș putea face acum care să ușureze și să eficientizeze procesul?

Vestea bună este că unele dintre aceste câștiguri de timp apar în mod natural, pe măsură ce faci lucrurile în mod repetat și te perfecționezi – după cum descrie și Damon Brown. Când a început să scrie - pentru publicațiile de afaceri, avea nevoie de timp în plus pentru orice articol, astfel încât să identifice persoanele potrivite pe care să le

contacteze și să aștepte plin de speranță momentul în care aceștia îl căutau cu un răspuns, apoi punea o mulțime de întrebări și petrecea alt timp selectând ce urma să folosească din întregul material strâns. Articolele treceau de obicei prin numeroase revizii, în încercarea de a găsi abordarea corectă. Astăzi, după ani de experiență, știe cum să ajungă direct la sursele potrivite și ce anume să întrebe, mult mai puțin material fiind eliminat la redactarea articolelor. Pregătirea discursurilor necesită, de asemenea, foarte mult timp pentru a fi scrise și memorate. Dar, pe măsură ce Brown și-a construit cariera de speaker, a putut să reutilizeze materialele.

Uneori, viața ne obligă să recunoaștem și să încasăm aceste câștiguri, așa cum s-a întâmplat cu săptămâna de lucru drastic redusă a lui Brown. Dar, de multe ori, lucrurile sunt mai puțin clare. Chiar dacă „economisim“ timp într-un anumit domeniu, este ușor să nu observăm cum s-a întâmplat acest lucru. Și mai ușor pare să îl cheltuim pe altceva fără să luăm aminte. Dacă dorești să simți că poți renunța la ceas, nu îți aranja viața doar pentru câștiguri de timp. Observă-le

când apar datorită deciziilor sau sistemelor pe care le-ai pus cap la cap. Sărbătorește-le. Bea un pahar în cinstea lor.

Viața mi-a amintit că trebuie să fac acest lucru cam la fiecare doi ani, când am înscris un alt copil la școală. Când ne-am mutat în această suburbie a Pennsylvaniei, unul dintre cele mai mari avantaje a fost că am putut să ne dăm copiii la o școală publică excelentă, situată aproape de casă. Nu am petrecut timp preocupați de lucruri cum ar fi tragerile la sorți, listele de așteptare, testele de admitere sau formularele complicate de la școlile private. La începutul anului 2012, am mers la primăria locală. Am adus certificatul de naștere al fiului meu cel mare, fișa medicală și actul de proprietate al casei. Am repetat acest proces în 2015 și 2017 și, cu excepția cazului în care apare ceva neprevăzut, o voi face din nou în 2020. În total, este nevoie de aproximativ o oră, inclusiv timpul petrecut în mașină pentru a ajunge acolo. Prietenii care au aplicat la școli private vorbesc despre acest proces ca despre o slujbă cu jumătate de normă pe o perioadă de câteva luni, ca să nu mai vorbim despre timpul

necesar pentru a câștiga banii cu care se plătesc taxele de școlarizare. Nu mi-am luat niciodată liber restul săptămânii după ce mi-am înscris copiii la școală, dar aș putea, și tot nu aș consuma la fel de mult timp ca ceilalți părinți.

Închide odată telefonul

Multe lucruri ne pot umple timpul dacă le lăsăm: muncă suplimentară, lipsa de eficiență etc. Dar cred cu adevărat că cel mai mare vinovat pentru umplerea timpului îl reprezintă propriile obiceiuri moderne legate de tehnologie. Așteptăm un apel telefonic, trenul, să se schimbe semaforul. Ce facem? Scoatem telefonul și încercăm cu disperare să umplem acel moment cu ceva pentru a scăpa de plictiseală. Un sondaj foarte răspândit susține că un consumator obișnuit de social media petrece 116 minute pe zi pe aceste rețele.[23] Dacă este adevărat, acesta este un număr uimitor, dat fiind că această categorie de timp nu exista acum 25 de ani. De unde provine acest timp? Nu am nicio idee. Timpul se extinde pentru a face loc activităților pe care oamenii le consideră interesante.

Problema și mai gravă este că aceste minute nu trec deodată, compact și ușor

de surprins. Se risipesc de-a lungul unei zile, transformând o posibilă pauză neîntreruptă în timp petrecut pe ecrane, care se resimte ca un fel de muncă (oamenii își verifică adesea e-mailurile atunci când își deschid telefonul), dar nu este. Așa se aglomerează un program. Pare mai productiv decât a nu face nimic, dar adesea este mult mai neproductiv.

Alegerea de a nu ne umple timpul cu asemenea încercări de a elimina plictiseala necesită disciplină, dar este probabil cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru a simți că renunțăm la ceas.

Am văzut acest lucru foarte clar în studiul despre timpul liber. Le-am cerut oamenilor să se gândească la orele unei zile și să estimeze cât de frecvent și-au verificat telefoanele. Persoanele cu punctajele privitoare la percepția timpului în primele 20 de procente au estimat că au verificat telefonul, în medie, de 5,35 ori pe oră; în timp ce oamenii din ultimele 20 de procente au estimat, în medie, că au făcut asta de 8,5 ori pe oră. Cât despre cei din ultimele 3 procente? Estimările lor au fost aproape de 13 verificări pe oră.

S-ar putea, desigur, să existe o problemă legată de corectitudinea corelării aici (și estimările nu sunt ca măsurătorile efective). Necesitatea de a verifica mesajele inițiază de multe ori o verificare a telefonului și, probabil, persoanele cu locuri de muncă mai puțin solicitante simt că pot citi mesajele mai rar. Dar alte cercetări au constatat totuși o cauzalitate. În 2015, pentru un studiu care a fost publicat în *Computers in Human Behavior*[24], cercetătorii au cerut unui grup de persoane să verifice mesajele trimise pe e-mail de trei ori pe zi, în timp ce unui alt grup i-au permis să verifice aceleași mesaje oricând. După o săptămână, grupurile au făcut schimb de instrucțiuni. Concluzia a fost că aceeași persoană care verifică mesaje mai rar se simte mai relaxată comparativ cu atunci când le verifică des. Acest lucru este adevărat, chiar și dacă lipsa de verificare a mesajelor timp de câteva ore ridică posibilitatea de a rata lucruri, ceea ce, teoretic, ar putea fi stresant.

Tind să cred că anxietatea este indusă de conexiunea electronică în sine. I-am întrebat pe respondenții la sondajul meu despre timp care este lucrul pe care îl fac în timpul săptămânii înainte de

culcare. Persoanele cu punctajele cele mai ridicate privitoare la percepția timpului s-au situat ca probabilitate de a petrece timpul pe internet sau de a verifica rețelele sociale aproape de două ori mai puțin decât persoanele cu cele mai mici punctaje. Aveau mult mai multe șanse să citească sau să petreacă timp cu familia și prietenii pe care îi cunoșteau în viața reală, și nu prin intermediul postărilor de pe Instagram. Privind la timpul lor în ansamblu, persoanele din primele 20 de procente au raportat aproximativ jumătate din numărul de minute petrecute pe social media sau pe internet față de persoanele aflate în ultimele 20 de procente. S-au simțit mai puțin obligați să umple spațiul cu distragerea electronică. Au știut că citirea acelui articol scris sub formă de listă și intitulat „Treisprezece feluri în care poți să-ți accelerezi productivitatea“ are mai puține șanse să le îmbunătățească viața (sau, sincer, productivitatea) decât statul pe gânduri.

Motivul pentru care persoanele moderne se simt atât de ocupate și totuși au multe dificultăți în a duce la bun sfârșit lucruri este faptul că ne-am dat voie să devenim dependenți de stimuli constant.

Ne *place* să fim conectați. E o distracție facilă și evităm efortul necesar pentru a ne ține în priză singuri.

Mă gândeam la acest lucru nu cu mult timp în urmă, în timp ce eram la unul dintre meciurile lui Sam din liga de juniori. Era o zi superbă de primăvară. Jocul de baseball avansează de obicei într-un ritm lejer, în special în cazul copiilor mici care au probleme cu lovitul și prinsul, așa că nu se întâmpla mare lucru. Eram de una singură (un răsfăț!), așa că nu trebuia să îl urmăresc pe niciunul dintre frații săi. M-aș fi putut plimba sau aș fi putut să mă întind „în patul răcoros al ierbii înflorite“, după cum scrie John Keats în „Odă nepăsării“. Puteam să mă uit la nori, gândindu-mă la lucruri profunde sau fără să mă gândesc deloc. În schimb, făceam ce făceau mulți alți părinți: derulam lucruri pe telefon, ștergeam buletine informative la care mă abonasem și citeam comentarii politice repetitive care nu îmi îmbunătățeau cu nimic starea de spirit.

De ce? Să trecem peste cloncănitul ipocrit despre acordatul de atenție sporturilor copiilor; copilul meu avea o conversație cu un coleg despre Pokémon, nici el nu acorda atenție

sportului. Adevărul este că mă plictisisem. Nu aveam disciplina necesară pentru a-mi permite să trec dincolo de plictiseală, până la gândurile și reflecțiile care apar atunci când ne acordăm suficient timp. Aveam timp, și am ales să-l umplu cu echivalentul gunoaielor care se adună în angrenaje.

Pare destul de inofensiv, dar problema este că noi nu suntem conștienți de existența acestui timp. Este un timp consumat fără vreun motiv bun. Nu, nu m-am relaxat într-o după-amiază însorită de sâmbătă. Am... muncit? Citit? Am avut grijă de brandul personal? Sau ceva asemănător? Și uite așa ajungem să credem minciuna că nu avem timp. Nu te lăsa păcălit de această idee. Adevărul este că și numai zece minute petrecute uitându-te la cer fără nimic care să-ți ocupe timpul se pot resimți ca mult mai mult. Dacă sunt primite ca pauze bine-venite sau iresponsabile depinde doar de atitudinea noastră și de ceea ce ne apasă. În cuvintele lui Edith Wharton, grăbita Pauline Manford din *Twilight Sleep* se îngrijora că „o oră este prea mult pentru meditație – o oră durează prea mult pentru orice. Acum, că dispunea de una pentru ea însăși, pentru

prima dată în ani întregi, nu știa deloc ce să facă cu ea. Era ceva ce nimeni nu se gândise să o învețe.“

Dar ne putem învăța să facem orice. Încearcă la un moment dat să faci asta. Pașii mărunți sunt foarte buni pentru început:

- Pune telefonul pe modul avion când te întâlnești cu un prieten.

- Lasă-l acasă dacă te duci la magazinul din colț pentru ceva.

- Pune deoparte această carte și pur și simplu respiră și privește ceva frumos.

Dacă pui în aplicare ultima sugestie, încearcă să aștepți cel puțin zece minute. Au trecut repede? Probabil că nu. Când ți-ai luat telefonul pentru a verifica ora, cred că a arătat că au trecut mai puțin de zece minute.

Timpul liber ne îngreunează la început. Dar pun pariu că nu s-au schimbat multe în lume cât am avut un răgaz. Pământul a continuat să se rotească chiar dacă noi am stat degeaba. Poate că îți permiți

să lași telefonul pe modul avion mai mult timp. O oră. Două ore. O zi. Recent, în timp ce țineam un seminar, o parte dintre oameni au vorbit cu admirație despre un coleg cu care lucrau deja de patru ani și care reușea în fiecare vară să își ia vacanță de o săptămână în care se deconecta permanent de tehnologie. Ei se mirau că nu își făcea griji pentru eventualele situații de urgență. Cu sau fără vacanță, am făcut observația că eram încă toți acolo, patru ani mai târziu. Probabil că au existat urgențe în acele veri. Patru ani mai târziu, nimeni nu mai știa care fuseseră. Dar el își luase timp liber și, fără îndoială, simțise în acele săptămâni că avea timp și spațiu pentru lucrurile pe care dorea să le facă.

Acesta este spiritul acelei poezii a lui Mary Oliver, „Summer Day“[25]. Toată lumea citează ultimul vers: „Spune-mi, ce plănuiești să faci cu unica, sălbatica și îndrăgita ta viață?“ Dar această întrebare vine după o meditație despre o zi plăcută petrecută făcând lucruri care nu aveau darul să schimbe viața iremediabil: să îngenunchezi în iarbă alături de insecte, să te simți liniștit și binecuvântat. „Spune-mi, ce altceva ar fi trebuit să fac?

Nu moare totul, în cele din urmă, prea devreme?“

Nu întotdeauna este mai bine să faci ceva decât să nu faci nimic. Nu are rost să ștergi acele mesaje. Lasă-le în pace. Lasă telefonul. Nu-ți umple timpul. Eliberează-l – și, chiar dacă poate vom muri cu toții până la urmă, măcar timpul pe care îl avem până atunci va fi la fel de bogat precum lumina verii.

Note:

[17] Ken Blanchard, Spencer Johnson, *Noul manager la minut*, traducere de Nicoleta Dascălu, Curtea Veche Publishing, București, 2018. (*N. red.*)

[18] Ken Blanchard, Spencer Johnson, *Noul manager la minut, traducere de Nicoleta Dascălu, Curtea Veche Publishing, București, 2018, p. 16.*

[19] Toate citatele sunt din Edith Wharton, *Twilight Sleep*, publicată inițial în 1927, cu numeroase ediții disponibile în prezent.

[20] Marie Kondo, *Magia ordinii*, traducere de Ștefania Mihalache,
Lifestyle Publishing, București, 2015. (*N. red.*)

[21] Marie Kondo, *The Life-Changing Magic of Tidying Up*, Ten Speed Press, Berkeley, California, 2014, p. 41.

[22] *Richard al II-lea*, traducere de Mihnea Gheorghiu, în Shakespeare, *Opere complete*, vol. 3, p. 212. (*N. red.*)

[23] Mediakix, „How Much Time Do We Spend on Social Media?“,

mediakix.com/2016/12/how-much-time-is-spent-on-social-media-lifetime/#gs.=JFYHY4.

[24] 9 Kostadin Kushlev, Elizabeth W. Dunn, „Checking E-mail Less Frequently Reduces Stress“, în *Computers in Human Behavior, vol. 43*, februarie 2015, pp. 220–228.

[25] Mary Oliver, *„Summer Day“, în The House of Light*, Beacon Press, Boston, 1990.

CAPITOLUL 4
ZĂBOVEȘTE

Unde este prezentul? S-a topit de îndată sub ochii noștri, a fugit înainte să-l putem atinge, a dispărut chiar în momentul apariției.

WILLIAM JAMES,
The Principles of Psychology

KJ Dell'Antonia, autoarea cărții *How To Be a Happier Parent* și colaboratoare la *The New York Times*, locuiește în zona rurală din New Hampshire. Ea și soțul ei au patru copii care joacă hochei pe gheață la nivel de competiții sportive. Acest lucru transformă săptămânile de iarnă într-o vânzoleală către antrenamente și meciuri care necesită drumuri cu mașina către patinoare răspândite pe toată suprafața înzăpezită din New England.

Orice drum făcut pe vreme de iarnă și pe teren necunoscut poate provoca cu

ușurință întârzieri și grabă. Ca urmare, multă vreme, Dell'Antonia era mereu în întârziere și în grabă, dar acum câțiva ani, a reușit să schimbe asta. Primul pas a fost să învețe să fie realistă. „Să întârzii repetat înseamnă să nu iei în calcul lucrurile despre care știi că se vor întâmpla", spune ea. Este o lege a dinamicii de familie faptul că un copil va intenționa să-și pună o anumită piesă din costumul de hochei, dar apoi își va aminti că trebuie să meargă la baie, apoi va ieși din casă fără acel element foarte important al costumului și își va aminti de el după ce ați parcurs deja 16 kilometri din drum. În încercarea de a schimba obiceiul de a întârzia, Dell'Antonia a început să se gândească la ce trebuie să fie în mașină cu mult înainte de a pleca sau, pe măsură ce copiii ei creșteau, spunându-le clar că se așteaptă ca ei să aibă tot ce le trebuie – ca să nu se mai întoarcă din drum. În plus, a avut grijă ca familia să pornească la drum cu mult înainte față de ora la care ar fi crezut odinioară că este necesar. Și, în sfârșit, s-a oprit din a încerca să mai strecoare o mică activitate (scoaterea vaselor din mașina

de spălat vase?) chiar înainte să iasă pe ușă.

Totul era bine. Îi plăcea foarte mult să ajungă la timp. Îi plăcea să ajungă chiar *mai devreme*, mai degrabă decât să fie genul de familie care intră mereu în grabă, scuzându-se că nu a reușit să găsească patinoarul. Apoi, în 2017, după cum se obișnuiește uneori în lumea autorilor de bloguri, a stabilit să găsească un cuvânt ca obiectiv pentru acel an. Acest cuvânt urma să influențeze deciziile și să consolideze obiceiurile bune din următoarea perioadă. „Vreau să îmi pot permite să fac lucrurile în tihnă", a spus ea. Își dorea deci un cuvânt care să rezume această nouă abordare asupra vieții.

Dar care ar putea fi acest cuvânt?

Aceasta a fost o dilemă lingvistică surprinzător de dificilă. „Cele mai multe cuvinte despre nevoia de timp, petrecerea timpului, făcutul lucrurilor mai lent au o conotație negativă", spune ea. Putem să dăm vina pe diversele presiuni culturale dacă vrem, dar faptul rămâne adevărat. „Lălăială. Lenevealã. Sunt toate de rău. Toate sunt lucruri pe care i le spunem unui copil obraznic."

A încercat să folosească „mindful“, dar nu se potrivea prea bine cu ideea dorită de ea. De asemenea, nu încerca să „se bucure de fiecare clipă“ – alegerea cuvântului s-a dovedit un obiectiv extrem de frustrant. Dell'Antonia povestește: „Am această imagine a unei persoane care te mângâie pe cap în supermarket spunând: «Bucură-te de fiecare clipă! Toate trec atât de repede!»“ Este imposibil să te bucuri de fiecare minut și, dacă ai grijă de patru copii, pur și simplu ai mai multe șanse să te înfurii din când în când. „Vreau să savurez momentele *de bucurie*“, explică Dell'Antonia.

Așa că, în cele din urmă, s-a mulțumit cu „zăbovește“.„Zăbovitul este opusul grabei“, spune ea. Pare mult mai matur și mai prețios decât „lălăit“ și „lenevit“. Nu înseamnă că nu ai nimic de făcut sau că eviți lucrurile importante. Înseamnă, mai degrabă, că ai lucruri importante de făcut și le acorzi timpul necesar. Așa că a anunțat în podcastul și pe blogul ei că anul 2017 va fi anul zăbovitului.

Desigur, alegerea temei și aplicarea acesteia în viața de zi cu zi sunt două lucruri complet diferite. Dar Dell'Antonia a găsit câteva modalități practice de a

zăbovi în ritmul susținut, oră cu oră, al termenelor-limită și al patinoarelor.

În primul rând, dacă găsește ceva de care se bucură, va zăbovi asupra acelui lucru. Familia ei cinează împreună în multe dintre seri, dar „împreună“ înseamnă oameni care vin pe rând, pe măsură ce se termină antrenamentele de hochei. „M-am străduit să stau la masă și la a doua serie, lucru care pare că îi încurajează și pe ceilalți să mai rămână“, spune ea. „Pur și simplu stăm acolo, în timp ce nou-veniții mănâncă, dar este plăcut.“ Fiecare vorbește despre cum i-a fost ziua. Vorbim despre hochei. O conversație bună este mai plăcută decât să te grăbești să speli vasele. La fel, dacă observă că îi place un articol, îl va citi până la sfârșit, mai degrabă decât să se gândească: „Hei, ce lung e. Nu cumva ar trebui să fac altceva?“

În al doilea rând, a învățat să privească și drumurile de weekend la meciurile de hochei ca pe o oportunitate de a zăbovi. Ea povestește că, dacă tot s-au deranjat să meargă cu mașina undeva: „Când ajung acolo, mă uit în jur. Suntem într-un loc nou, unde nu ajungem de obicei.“ Ce ar putea explora în aceste locuri exotice? În Manchester, au găsit un magazin de

ciocolată la care opresc acum de fiecare dată când are cineva un meci acolo. În timp ce zăboveau și puneau întrebări, proprietarul le-a povestit că toate produsele de ciocolată sunt făcute manual și că nu face niciuna dintre aromele speciale de mai multe ori la rând, pentru că se plictisește. De asemenea, ei caută librării bune prin aceste orașe. În loc să încerce alte lucruri în timpul zilei, ea se gândește: „Să pornim de la ipoteza că acesta este singurul lucru pe care îl facem toată ziua și putem să petrecem oricât de mult timp este necesar."

În sfârșit a învățat să facă o schimbare mintală. „Creierul se concentrează în mod natural asupra părților negative", spune ea. Nimeni nu vrea să fie mâncat de animale sălbatice, așa că, fără îndoială, pentru strămoșii noștri era cel mai bine atunci când aveau o stare mintală asemănătoare unei alerte de mare intensitate. Dar, după cum subliniază Dell'Antonia, rezultatul acestei stări de alertă este că „fac lucrurile automat, crispată, cu dinții strânși și umerii ridicați". De ce să facă asta? Dacă nu este în întârziere, și nimeni nu se supără, atunci și-a propus să se

gândească: „Stai așa, nu este nimic în neregulă.“

Nu este nimic în neregulă. Uneori chiar trebuie să ne concentrăm atenția asupra acestui lucru. Totul e în regulă. Putem să zăbovim și să ne bucurăm de momentele plăcute. „Cuvântul, tema aleasă, este cu adevărat de ajutor“, spune ea. „O parte din mine se gândește mereu ce ar trebui să fac acum, care este următoarea mișcare. Dacă răspunsul este să zăbovesc, atunci mă mulțumesc cu el.“

Zăbovitul în prezent

Mărturisesc că și eu am o problemă similară cu strânsul din dinți al lui Dell'Antonia. Pe măsură ce mi-am analizat percepția asupra timpului, am observat că, de multe ori, mă trezesc întrebându-mă cât timp mai am până la următorul lucru pe care îl am de făcut. În anumite circumstanțe, acest lucru este ușor de înțeles, cum ar fi dacă trebuie să ajung la timp la o întâlnire, însă m-am trezit gândind la fel chiar și atunci când nu se întâmpla nimic și era evident ce urma să fac. Într-un zbor spre California, de exemplu, m-am surprins întrebându-mă constant când se vor termina cele

cinci ore. Nu sunt sigură de ce. Nu aveam nicio putere de a face avionul să meargă mai repede. Era evident la ce oră o să aterizăm. Șoferul care mă aștepta la aeroport urmărea el însuși ora de aterizare a avionului și, oricum, nu aveam nimic altceva de făcut în seara aceea. Nu aveam copii agitați cu mine pe care să fiu nevoită să-i țin liniștiți. Citeam o carte bună. Nu-mi era foame, nu eram obosită și nici lipsită de confort. Chiar dacă aș fi preferat să citesc într-un fotoliu și să am mai mult loc pentru picioare, aveam lângă mine un pahar de vin acceptabil, din cele oferite de American Airlines când trece căruciorul cu băuturi. Nu exista nicio problemă reală. De ce nu eram mai fericită?

Adevărul este că nu e ușor să te bucuri de prezent. Pentru început, după cum observă William James, prezentul este trecător. Ne scapă printre degete. Fuge pe măsură ce încercăm să îl atingem. Un astfel de mister îi intrigă pe oameni, iar durata exactă a acestui prezent trecător a fost un subiect de intensă anchetă experimentală pe vremea lui James. S-ar putea ca așa-numita „memorie de lucru“ să cuprindă o perioadă maximă de aproximativ 12 secunde. Simțurile nu pot

distinge între două evenimente care se întâmplă la un interval mai mic de o fracțiune de secundă. Așadar, se pare că prezentul este durata plasată undeva între aceste două limite, deși acest lucru se aseamănă, în zilele noastre, cu întrebarea despre cât de mulți îngeri pot dansa pe vârful unui ac.

În orice caz, este greu să te bucuri de ceva care devine deja o amintire înainte să apuci să înțelegi ce s-a întâmplat. O altă problemă: trăim prezentul în corpurile noastre efemere. Asta înseamnă că fericirea absolută este rareori posibilă.

Acest lucru ar putea să i se pară unui consumator de citate motivaționale o problemă, având în vedere numărul de postări pe Instagram cu versurile lui Katy Perry: „Tot ce avem este acest moment." În realitate, să ne bucurăm de prezent nu trebuie să excludă faptul că ne gândim la trecut sau la viitor, aceasta este o alegere falsă, prezentată drept gândire profundă în literatura motivațională. De fapt, gânditul la trecut și la viitor poate îmbunătăți experiența prezentului în moduri profunde.

Acestea fiind spuse, zăbovitul necesită o anumită mentalitate și anumite practici.

Oamenii care simt că au tot timpul din lume trăiesc prezentul în două moduri. În primul rând, cel practic: învață să ajungă acolo unde trebuie destul de repede și le rămâne suficient timp încât să se poată relaxa. Apoi, o realizare psihică și mai îndrăzneață: găsesc modalități de a savura timpul prezent, chiar dacă fuge, dispărând încă din momentul apariției.

Cum să nu mai întârzii niciodată

În primul rând, ne orientăm spre subiectul extrem de pragmatic al punctualității. Pentru mulți, timpul prezent este mereu cu 20 de minute în urmă față de ce au planificat.

Sunt curioasă cum funcționează asta din perspectivă antropologică și, uneori, dintr-o perspectivă personală, din cauza faptului că mă deranjează atunci când aștept pe cineva într-o cafenea.

Sunt, în general, punctuală. Ba nu. Adesea ajung ridicol de devreme. Și tot astfel sunt mulți dintre oamenii care se încadrează în categoria „Susținătorilor“, pe care autoarea Gretchen Rubin o descrie în cartea sa despre tipurile de personalitate, *The Four Tendencies*[26]. „Susținătorii“ sunt persoane care încearcă îndeplinirea tuturor așteptărilor

exterioare și interioare, spre deosebire de „Examinatori“ sau „Rebeli“, care au o abordare mai relaxată față de așteptările celorlalți de la ei. „Obedienții“, ultima categorie, răspund așteptărilor externe, dar nu și celor interne. Sunt cei care ar putea să meargă zilnic la antrenamentele de atletism din liceu, dar nu se pot mobiliza să alerge ca adulți.

Noi, susținătorii, știm că alți oameni ne așteaptă sau, cel puțin teoretic, ne-ar putea aștepta (chiar dacă știm că cealaltă persoană ne dă mereu mesaje cu „sunt pe drum“ când abia a ieșit de la duș). Neîndeplinirea acestei așteptări se resimte atât de dureros, încât privim timpul deja stabilit pentru o întâlnire ca pe o linie trasată în nisip pe care nu o putem încălca. Ca atare, eu am tendința de a sosi ciudat de devreme la petreceri. Rubin a scris că această categorie a „susținătorilor“ o include și pe ea. Aș paria că oricine scrie cărți despre productivitate se numără printre susținători, ceea ce întotdeauna face ca întâlnirile acestor autori să fie un exercițiu foarte haios. O întâlnire programată la ora 10:00 poate, la fel de bine, să înceapă la ora 9:50. Odată, când am fost împreună cu Rubin în Austin, am

plănuit să ne intervievăm reciproc prin Facebook Live. Cu 12 minute înainte de ora la care trebuia să ne întâlnim în holul hotelului, ea mi-a trimis un mesaj: „Sunt pe drum! S-ar putea să întârzii câteva minute!“ Am fost oarecum surprinsă, dar m-am îndreptat în continuare spre locul nostru de întâlnire și, ajungând cu aproximativ șapte minute mai devreme, cum fac eu de obicei, m-am așezat să răspund la mesaje în timp ce așteptam. În mod amuzant, după două minute, am primit un mesaj care spunea: „Panica susținătorului! Am ajuns la timp.“ A intrat în holul hotelului la aproximativ 30 de secunde după aceea. Ajunseserăm amândouă acolo înaintea orei la care stabiliserăm să ne întâlnim.

Ca persoana care ajunge adesea devreme, am presupus mult timp că oamenii care întârzie mereu sunt nepoliticoși. Țin mai mult la timpul lor decât la al meu. M-au făcut pe mine să aștept ca să nu facă ei asta.

Încă mai cred că așa stau lucrurile cu unii oameni, precum și cu unele firme de servicii și cabinete medicale care nu au suficient personal. Alții, mai cu capul în nori, reușesc să aibă asupra lor telefoane inteligente, ceasuri de ultimă

generație și să fie înconjurați de cronometre pe cuptoarele cu microunde, pe aparatele de cafea, bordurile mașinilor și chiar pe panourile de pe autostrăzi, dar tot să *nu fie conștienți de trecerea timpului*.

Pe măsură ce am analizat programele oamenilor, am văzut totuși că deseori se întâmplă și altceva. Oamenii care întârzie mereu sunt aceia care țin să le facă altora pe plac. Dacă cineva are nevoie de mai mult timp decât a cerut, acești oameni care întârzie nu se simt confortabil să încheie ce fac pentru a trece la altceva. Asta este un fel de zăbovit, deși este adesea un zăbovit exagerat.

De asemenea, persoanele care întârzie frecvent tind să fie extrem de optimiste. Ele cred că durează 30 de minute să ajungă la serviciu pentru că asta a fost durata într-o dimineață, la ora 5:00, dar în mod normal parcurg acest drum la ora 8:00, când traficul este congestionat. Acest optimism extrem îi împiedică să asambleze toate părțile componente ale unei activități în imaginea mintală pe care și-o construiesc. Chiar dacă sunt conștienți cât de mult durează să meargă la cumpărături, nu iau în calcul

timpul necesar pentru descărcarea mașinii și punerea produselor cumpărate la locul lor în casă, chiar dacă fac toate astea de fiecare dată când cumpără ceva. Această imagine incompletă înseamnă că sunt constant în urmă față de program.

A fi optimist nu este un mod rău de a trece prin viață. Concentrarea asupra persoanei din fața noastră, indiferent cât timp avem la dispoziție, poate fi un lucru bun dacă are cu adevărat nevoie de noi (deși poate fi un lucru rău dacă abuzează de asta). Oricum ar fi, aceste tendințe îi fac pe oameni să întârzie. Și chiar dacă unele tipuri antisociale văd în întârzierea lor o afirmare a propriei puteri, oamenii obișnuiți, care nu sunt psihopați, și care întârzie, urăsc când se întâmplă asta. Urăsc să se scuze în fața acelorași oameni pentru a paisprezecea oară. A ști că deza-
măgești și înfurii pe cineva se simte suficient de rău, încât să uiți obligațiile mai importante față de omenire doar - pentru a evita acest sentiment. Întârziații se deplasează cu viteză prin cartiere rezidențiale. Cauzează accidente trecând pe roșu. Într-un experiment faimos, studenții de la un seminar

teologic cărora li s-a cerut să susțină un discurs despre bunul samaritean – care apare în Biblie oprindu-se din drumul său ca să ajute un om rănit – au fost mult mai tentați să *nu* se oprească să ajute o persoană rănită atunci când li s-a spus că sunt în întârziere cu susținerea discursului lor. Chiar dacă apreciez simțul umorului de care au dat dovadă cercetătorii, studiul acesta[27] nu prezintă o imagine pozitivă a naturii umane.

Oamenii care se simt zoriți sunt, prin definiție, mult mai pasibili să simtă că timpul trece prea repede. Cel mai bun mod prin care să evite acest sentiment de frenezie este să *nu mai întârzie*. Cred că în majoritatea timpului acest lucru se află sub controlul oamenilor și că multe dintre lucrurile care îi fac să întârzie – traficul, pantoful pierdut, un coleg care îi ține de vorbă – sunt complet previzibile. Sunt *necunoscute deja cunoscute*. Da, știu că întârzierea este într-o oarecare măsură problema celorlalți. Dacă ești invitat la o petrecere în țările din America Latină, sositul la timp, conform orei stabilite, este considerat nepoliticos față de gazde. Dar dacă te simți „în întârziere“ tot timpul, asta se datorează faptului că recunoști că există un decalaj

între așteptări și performanță, indiferent care sunt așteptările, iar faptul că știi ce așteptări ai înseamnă că situația nu este fără speranță.

Există multe motive pentru care merită să analizăm felul în care ne petrecem timpul. A vedea cât de mult durează anumite lucruri este unul dintre ele. Dacă în mintea ta durează 15 minute să ajungi la biserică și realitatea îți spune că faci 25 de minute de cele mai multe ori, atunci asta explică de ce întârzii zece minute la fiecare slujbă, cu excepția celei pe care o ții minte! În mintea noastră, ziua de lucru se poate încheia la ora 17:30, dar dacă jurnalul timpului personal arată că rareori părăsești biroul înainte de ora 18:00, acest lucru explică de ce în general întârzii la activitatea de voluntariat de marți, care începe la 18:30.

Dacă nu dorești să-ți urmărești timpul sau ai de-a face cu o activitate necunoscută, atunci trebuie doar să adaugi timp suplimentar. Când analizez programele persoanelor punctuale, observ că așa se comportă aproape întotdeauna, chiar dacă procesul a devenit automat și abia dacă se mai gândesc la asta.

Andrew Glincher, director executiv și partener la casa de avocatură Nixon Peabody și un confrate întru punctualitate, nu a pierdut niciodată un avion. El nu întârzie niciodată la întâlniri, fapt pe care îl pot atesta după ce l-am intervievat de câteva ori. „Cred că este o problemă de respect“, spune el. Așa că „mă pregătesc să ajung cu 15 minute înainte“. El și asistentul său se străduiesc să evite să rămână în urmă; dacă suspectează că întâlnirea pe care o are la ora 15:00 va dura probabil o oră întreagă, nu va stabili următoarea întâlnire până la 16:30. El a deprins acest obicei de la tatăl său, un șofer de taxi care avea suficiente dificultăți cu traficul în timpul programului, încât nu voia să fie iritat de el și în weekend. Când bătrânul Glincher îl ducea pe Andrew la meciuri de baseball, ajungeau în parcare la ora 11:00 pentru un meci care începea la ora 14:00. Avantajul era că „nu trebuia să plătim pentru parcare!“. În prezent, Glincher se asigură că părăsește biroul cu câteva minute înainte de a avea cu adevărat nevoie să își părăsească biroul pentru a ajunge să ia trenul la timp. Motivul? Știe că oamenii îl vor opri pe holuri pentru a vorbi cu el. Timpul

suplimentar înseamnă că poate avea conversații reale, în loc să fie pe fugă.

O rezervă de 15 minute este bună pentru majoritatea activităților de zi cu zi, dar dacă ai de-a face cu o perioadă mai mare, rezerva ar trebui să fie direct proporțională. KJ Dell'Antonia spune că inițial, dacă vedea că terenul de hochei era la distanță de o oră și cincisprezece minute cu mașina, își planifica să părăsească casa cu o oră și cincisprezece minute înainte de a trebui să fie acolo. Dar urcatul în mașină dura ceva și deja erau în întârziere. Dacă se întâmpla ceva neprevăzut pe drum, însemna că ajungea chiar foarte târziu și mai trebuia să caute și un loc potrivit - pentru parcare, un vestiar potrivit, iar întreaga experiență ajungea să fie mult mai neplăcută decât ar fi trebuit. În cele din urmă, a înțeles că ar fi mai bine să încerce să plece cu două ore mai devreme. Ieșea pe ușă la T minus 1:50, iar dacă trebuia să se oprească pentru benzină sau dacă cuiva i se făcea foame, avea timp să treacă pe la un magazin alimentar pentru a cumpăra ceva sănătos și sățios, mai degrabă decât să ia Skittles de la benzinărie. Dacă ajungea la teren mai devreme,

putea să caute liniștită locul potrivit de parcare și apoi să facă ceva cu timpul rămas, cum ar fi să sune un prieten sau să citească o carte. Chiar dacă ar putea părea o irosire (aș fi putut scoate vasele din mașina de spălat!), întârziații pot fi uneori atât de departe de realitate cu estimările lor, încât ce cred ei că îi va face să ajungă mai devreme îi face, de fapt, să ajungă la timp.

Desigur, chiar și cu estimări realiste, întârzierea tot se produce. Modelele mintale cuprind lucruri care au probabilități de a se întâmpla între 10% și 90%, dar nu vor include și evenimente foarte puțin probabile. Este de așteptat să fie trafic pe drumul spre muncă. Dar nu avem cum să ne așteptăm ca un camion care transportă cerneală de imprimantă să se răstoarne și să-și verse conținutul pe carosabil, apoi ca stratul alunecos să ducă la închiderea autostrăzii Pennsylvania. Vestea cea bună este că, dacă în general ajungi la timp, oamenii vor înțelege realmente cele câteva dăți în care nu o faci. Ei știu că s-a întâmplat ceva neobișnuit, deoarece întârzierea este neobișnuită.

Dacă ai întârziat, indiferent de cauză, și dezamăgești pe cineva, trebuie să îți

exprimi părerea de rău. Nu este corect să te pui în pericol pe tine sau pe oricine altcineva în încercarea de a câștiga 90 de secunde pe drum. Trage pe dreapta, sună, cere-ți scuze și continuă drumul. Mai degrabă decât să întârzii 15 minute și să fii nervos și agitat, întârzie 20 de minute, dar fii suficient de calm pentru a rezolva problema cauzată de întârziere.

Învață să savurezi

Așa ajungi să nu mai întârzii. Zăbovitul nu presupune doar încetarea grabei cauzate de faptul că știi că ar trebui să te afli la o distanță de 16 kilometri și că nici măcar nu ești în mașină. Este vorba și despre savurarea prezentului și, prin urmare, aprofundarea experienței timpului.

Să savurezi înseamnă să simți plăcere și, de asemenea, să apreciezi simțitul plăcerii. Pornește de la satisfacția obișnuită, căreia i se adaugă un al doilea strat, recunoștința. Faptul că această apreciere extinde timpul poate fi înțeles dacă te gândești la varianta opusă. Când dorești să treacă timpul mai repede, imaginează-ți că ești în alt loc. Când vrei să prelungești un moment, te menții exact acolo unde te afli. Participanții la

sondaj care au fost întru totul de acord cu faptul că s-au simțit prezenți mai degrabă decât distrași cu o zi înainte au fost cu 35% mai pasibili decât media să spună că au timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă.

Să fii prezent înseamnă să te gândești la ce se întâmplă. Înseamnă să fii conștient de ceea ce se află în jur. Știi totuși că nimic nu poate dura pentru totdeauna, - pentru că totul este efemer. Dar devii doamna Ramsay din *Spre far*[28], savurând sfârșitul triumfătoarei ei serate. „Cu piciorul pe prag, stărui încă o clipă într-o scenă care i se mistuia din fata ochilor chiar în timp ce-o privea“, scrie Virginia Woolf. Ești conștient că privești prezentul în timp ce acesta devine trecut. Însă continui să stai acolo, privind estomparea. Savurezi momentul. *Zăbovești.*

Această idee de savurare – un termen apropiat de cel al zăbovelii, cu o conotație ușor mai plăcută – se dovedește o componentă deosebit de importantă în domeniul psihologiei pozitive. Psihologii au studiat mult timp cum învață oamenii rezistenți să facă față dificultăților. Este o adaptare la fel de interesantă și să savurezi binele. Unii

oameni pot să ia o experiență bună și să facă lucruri pentru a o îmbogăți și a o face să dureze mai mult.

În mod interesant, cele mai bogate experiențe de savurare implică o cunoaștere a trecutului și a viitorului, precum și a prezentului. În cartea lor din 2006, *Savoring*: *A New Model of Positive Experience*[29], doi dintre cei mai importanți cercetători din acest domeniu, Fred B. Bryant și regretatul Joseph Veroff, împărtășesc povestea lui Bryant despre escaladarea vârfului Snowmass, de peste 4 200 de metri, din munții Rockies, Colorado. El a fost impresionat, desigur, de măreția fizică, vârfurile înzăpezite arătând ca o mare înghețată, unde „val după val de creste argintii se îmbină cu văi înverzite în ceața îndepărtată". Împreună cu prietenii săi, a stat în liniște, minunându-se. De asemenea, Bryant știa că probabil nu avea să mai ajungă acolo altădată. Încercase deja să urce pe vârful Snowmass de două ori și eșuase și, ca atare, a făcut mai mult decât să se bucure, pur și simplu, de priveliște. Și-a îmbrățișat prietenii și le-a spus cât de fericit este să împărtășească acest moment cu ei. S-a uitat spre trecut,

amintindu-și o lovitură în spate care aproape că îi încheiase cariera de alpinist. Și-a lăsat mintea să se îndrepte către o vreme în care crezuse că nu va mai trăi un asemenea moment. „Să-mi dau seama că sunt cu adevărat aici și acum îmi intensifică bucuria“, s-a gândit el. S-a proiectat pe sine în viitor și s-a gândit cum ar putea să privească această amintire. I-a mulțumit lui Dumnezeu pentru faptul că i-a permis să fie acolo și pentru că a creat munții.

Apoi, animat de „un sentiment puternic al efemerității“ și de o dorință „de a-și aminti clar acest moment“ pentru tot restul vieții sale, a depus eforturi deosebite pentru a memora în detaliu scena. S-a rotit în cerc și a înregistrat mici detalii: o pădure de plopi și molizi, un râu în vale. Și-a dat seama cum își simțea plămânii, ce mirosuri prindea din aer. Avea senzația de frig. A ales o piatră de pe vârf pentru a o aduce jos drept suvenir. Și-a propus să împărtășească amintirea muntelui cu cei dragi și chiar s-a gândit la bunicul său răposat, care iubise aventurile în aer liber. S-a gândit la cât de mândru ar fi fost de el. Bryant și tovarășii săi nu au stat mult în vârf – vremea s-a schimbat și au trebuit să

coboare –, dar răgazul a făcut ca experiența să pară mai lungă decât cele zece minute, cât mi-a spus ulterior că durase.

Odată coborât de pe munte – și gândindu-se la psihologie în general –, Bryant a lucrat cu colegul său de cercetare Veroff pentru a afla mai multe despre cum savurează oamenii momentele fericite. Trecerea în revistă a trecutului și imaginarea viitorului au fost strâns legate de experiența prezentă: „Un model conceptual de savurare trebuie să ia în considerare nu doar reminiscența, ci și procesele anticipative“, au scris ei. Și au elaborat „Lista modurilor de a savura“, pe care au folosit-o pentru a evalua felul în care diferiți oameni rețin experiențele. Cu toate că este, în esență, un document de cercetare academică, este și un instrumentar surprinzător de practic, cu zeci de strategii pe care oamenii le pot folosi pentru a trăi cu adevărat momentul prezent. De exemplu:

- Te poți gândi să împărtășești mai târziu această amintire cu alte persoane sau să absorbi fiecare clipă
  din timpul evenimentului.

- Îți poți aminti cât timp ai așteptat ca acest eveniment să se întâmple sau te poți gândi la un moment în care evenimentul nu s-a întâmplat și ți l-ai dorit foarte mult.

- Ai putea încerca să devii mai atent, să inspiri adânc sau să te liniștești.

- Ai putea să-i spui oricărei persoane prezente cât de mult prețuiești momentul și cât de fericit ești în prezența ei.

- Amintește-ți că nimic nu durează - pentru totdeauna.
  Și, ca atare, trebuie să te bucuri acum de acest moment.

Orice eveniment bun poate fi aprofundat în aceste moduri simple și practice. Totuși, creierul este adesea în contradicție cu el însuși. Alături de strategii, Bryant și Veroff au identificat anumite „tactici de înăbușire a bucuriei". Acestea sunt modalități prin care oamenii își domolesc bucuria de moment. Există o componentă culturală

(așa cum există și în cazul întârzierii) legată de bucurie. Confucianismul, de exemplu, pune preț pe evitarea extremelor și, ca prelungire a acestui lucru, culturile influențate de confucianism susțin că prea multă bucurie poate determina universul să compenseze printr-o forță opusă pentru a reveni la starea de echilibru. De asemenea, oamenii reduc intenționat intensitatea anumitor momente de fericire pentru a nu deranja pe cineva. Alți oameni pot avea o scuză care privește reacțiile chimice din creier; distorsiunea cognitivă, care este un semn distinctiv al depresiei, îi face pe oamenii care se confruntă cu acest dezechilibru chimic să ia orice lucru bun și să-l desființeze. Putea să fie mai bine, să dureze mai mult, să se întâmple mai devreme, nu l-am meritat.

Există și mulți oameni care nu apelează la aceste scuze, dar se angajează în acțiuni menite să încheie distracția. Unul dintre cele mai puternice moduri în care oamenii se privează de zăbovit și de savurat? Se gândesc la alte locuri unde ar trebui să fie sau la alte lucruri pe care ar trebui să le facă. Așa cum spunea Bryant atunci când l-am intervievat în

2017: „În general, mințile noastre sunt în altă parte.“

Cred că această tendință aproape comic de comună a minții umane indică adevărata înțelepciune din postările cu „tot ce avem este acest moment“ de pe rețelele de socializare. Dacă ești pe munte, nu vei putea să-ți plătești factura de electricitate până când nu cobori suficient pentru a ajunge la un loc cu wi-fi. De ce să te gândești la asta? Oamenii îmi spun că nu au timp să se relaxeze. Mă uit la jurnalele lor și văd o înregistrare care menționează „masaj“ într-o dimineață de sâmbătă. Persoana va protesta că da, s-a întâmplat, dar ea se gândea în tot acel timp la ce mai are de făcut.

Cultivarea obiceiului de a savura

Nu este deloc ușor să savurezi. Și nu este întotdeauna posibil. Dacă trebuie să iei trenul de la ora 7:34 pentru a merge la muncă, nu poți zăbovi cu o ceașcă de cafea pe care ai pregătit-o la ora 7:15. Dar zăbovitul nu înseamnă totul sau nimic. Chiar dacă unele momente nu îți permit să te relaxezi, altele se vor preta, iar această disciplină mintală poate avea un efect profund asupra felului în care ne

înțelegem timpul. După cum au spus Bryant și Veroff: „Savurarea pare să meargă mână în mână cu experiența trecerii mai lente a timpului."

Există multe moduri în care putem cultiva acest obicei. Chiar dacă oamenii au capacitatea de a-și alunga fericirea chiar și pe un vârf de munte, să ajungi într-un astfel de loc prezintă avantajul că știi că ar trebui să fie incredibil. De aceea urcă oamenii pe munți. De aceea acordă atenție peisajului cât timp sunt acolo. Bryant raportează că încă mai are piatra pe care a luat-o de pe vârful Snowmass pe biroul său. „Pot s-o miros oricând. Miroase ca acel vârf", spune el. „Pot să închid ochii și mă întorc imediat acolo."

Este mai greu să observi binele în momentele obișnuite. Bryant, care consideră savurarea „o calitate dobândită", are tacticile sale. Predă cursuri de psihologie la Universitatea Loyola din Chicago. Din experiența mea, profesorii sunt uneori nemulțumiți dacă trebuie să le predea studenților din primii ani. Bryant, pe de altă parte, se vede într-un azil de bătrâni într-o bună zi din viitor. În această imagine, sănătatea lui este șubredă. Nu se mai poate deplasa de unul singur. Se imaginează în această

stare, făcând o retrospectivă și dorindu-și să mai poată sta în fața unei săli de clasă, simțindu-se sănătos și voios. Toate acele minți tinere și ascuțite sunt dornice să audă ce are el de spus. *Oh, ce n-aș da pentru încă o zi.* Apoi, deschide ochii și își dă seama că: „Exact asta se întâmplă azi!“ Nu trebuie să renunțe la nimic pentru a obține acest privilegiu! Azi are ocazia să predea! Acest contrast apărut – asemănător cu felul în care George Bailey are parte de o a doua șansă în filmul *It's a Wonderful Life* – îl face conștient de bucuria normalității. „Există nenumărate modalități în care ne putem folosi mintea ca pe o mașină de călătorit în timp“, spune el. „Călătoria minții în timp este frumoasă și bogată.“

Dell'Antonia a început să își spună că „nu este nimic în neregulă“. Când am momente de liniște, ca în avion, mă opresc și notez că „nu sunt nefericită acum“. Formularea negativă în ambele mantre este cheia. Dacă îți asumi o stare negativă, vei fi atent la ea. „Lucrurile rele se vor năpusti asupra ta și te vor forța să te ocupi de ele“, spune Bryant. „Dar lucrurile bune nu vor da buzna și nu vor veni după tine. Trebuie să le găsești și să te ocupi de ele din proprie inițiativă. Asta

necesită o serie de calități mult mai subtile.“ Chiar și la masa de seară, când copiii nu țipă sau Alex se uită fericit la *Go, Diego, Go!* și eu pot citi pentru câteva minute pe Kindle, observ că mă bucur de moment. Această apreciere a faptului că ceva este plăcut și că trăiești această plăcere este definiția savuratului. Și - pentru că aprecierea face parte din definiția savurării, înseamnă că un moment savurat nu poate trece neobservat. Nu se duce în „abisul uitării“, așa cum l-a numit William James.

De asemenea, poți să-ți creezi singur momente de zăbovit. Este folositor să scăpăm de lucrurile pe care nu vrem să le facem ca să putem zăbovi atunci când ne simțim bine făcând lucrurile pe care vrem să le facem. O ieșire la un pahar după lucru se poate transforma în cină. O plimbare cu bicicleta planificată să cuprindă 15 kilometri pe un traseu în aer liber se poate transforma într-una de 25 de kilometri dacă vremea este frumoasă. Îmi place să am zile complet libere, în care tot ce fac este să scriu. Nu verific deloc ceasul, nu mă asigur că nu ratez niciun apel telefonic. Îmi voi reconstitui ziua la sfârșit pentru jurnalul meu (sau la jumătate, când corpul mă forțează să iau

o pauză), dar am tot timpul din lume - pentru un proiect de care sunt cu adevărat pasionată.

Dacă nu este posibilă alocarea unei zile întregi, și îmi dau seama că puțini oameni pot organiza o zi fără întreruperi, poți totuși încerca ceva ce Bryant și Veroff au numit „exercițiul zilnic de vacanță“ pentru zăbovirea în experiențele plăcute. În fiecare zi, timp de o săptămână, planifică-ți să faci ceva plăcut care să dureze 10-20 de minute. Câteva posibilități sunt:

- Privește apusul.
- Stai pe terasa unei cafenele cu o ceașcă de cafea bună.
- Vizitează o librărie în pauza de masă.
- Mergi la o plimbare într-un parc din apropiere.

Bryant povestește că unele dintre cele mai recente astfel de vacanțe zilnice au cuprins cântatul la chitară, compusul de muzică, plimbatul câinelui și sunatul

unui vechi prieten. „Sau mi-aș putea planifica următoarea excursie pe munte."

Alege un moment în care poți minimiza distragerile. Pune telefonul pe modul avion sau la încărcat, fără sonor. În timpul vacanței zilnice ar trebui, conform lui Bryant și Veroff, să „observi și să înțelegi deplin fiecare stimul sau senzație pe care o găsești plăcută. Identifică sentimentele pozitive și înregistrează-le în minte. Creează-ți o amintire a sentimentelor și a stimulilor asociați cu acestea, închide ochii, poartă senzația în mintea ta și exprimă cumva în exterior sentimentul pozitiv." Apoi, planifică vacanța zilnică de mâine. La sfârșitul săptămânii, amintește-ți toate cele șapte vacanțe.

Adevărul este că avem oricum pauze de cel puțin zece minute în activitățile noastre obișnuite. Doar că folosim acest timp pentru a șterge e-mailuri. Sau parcurgem postările din rețelele de socializare, sau ne învârtim prin casă. Apoi, acest lucru nu se înregistrează ca timp liber. Zăbovitul conștient în intervalele plăcute ne amintește că avem o perioadă de repaus. Și asta ne poate face să simțim că avem mai mult timp

decât atunci când îl lăsăm să ni se scurgă printre degete.

În cele din urmă, dacă nu ești nevoit să te grăbești, încearcă să te miști lent. Nu toate activitățile necesită viteză. Dacă graba îi face pe oameni să simtă că nu au timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă, atunci încetineala conștientă poate fi simțită ca un răsfăț. Bryant spune că în laborator, atunci când subiecții primesc un biscuit cu ciocolată și li se spune să se bucure de el, aproape întotdeauna încetinesc ritmul în care îl consumă față de ritmul normal de mâncat. Încearcă să observe deplin fiecare mușcătură. Motivul este evident: „Încetinirea prelungește momentul. Astfel este susținută savurarea în sine."

Mișcatul încet îți permite să acorzi atenție mai multor lucruri. „Încetinirea ritmului este un efort susținut, așa că avem control asupra acestei experiențe și devenim implicit mai atenți la ce se întâmplă", spune Bryant. O parte din bucuria alpinismului este că te miști atât de încet în aerul rarefiat, încât ai timp să observi toate detaliile. Observi modele în mușchiul de pe stânci, auzi zgomotul insectelor. Bryant povestește că recent, într-o excursie de alpinism, s-a surprins

admirând flori alpine aproape microscopice, cu petale mai mici decât capătul unui băț de chibrit. „Ne minunăm când observăm așa ceva, dar a fost posibil să le observăm numai pentru că ne-am oprit să privim. Nu observăm lucrurile de genul ăsta dacă trecem în viteză prin lume."

Această încetinire poate fi la fel de delicioasă ca savuratul unui biscuit. Uneori citesc mai încet o carte dacă îmi place. Există plăcere în a afla cum se termină ceva, dar și în a reciti câteva fraze de calitate.

Din nou, doresc să subliniez faptul că nu toate părțile vieții se pretează la încetinire. Uneori, încetinirea înseamnă zăbovire și, alteori, lălăială. Viteza mea standard este destul de mare și nu-mi cer scuze pentru asta. A fi în regulă cu tranziții rapide când acest lucru este necesar îmi face viața posibilă.

În plus, nu toate situațiile merită atenție. Cei care zboară frecvent cu avionul învață să ajungă la poartă exact la timp - pentru a se îmbarca. Copiii mici și atenția lor de scurtă durată limitează în mod natural timpul petrecut cu multe activități. De capul meu, eu aș putea să petrec ore întregi într-un muzeu de artă.

Dar dacă iau cu mine un copil, voi avea ca țintă o oră și mă voi considera norocoasă dacă o obțin. După ce am citit despre ideile scandinave de *hygge* (Danemarca) și *koselig* (Norvegia), care au legătură cu relaxarea și zăbovitul, îmi dau seama că multe idei folositoare - pentru a trăi o viață bună sunt mai greu de aplicat dacă avem copii mici. În cartea din 2017, *Mica enciclopedie hygge*, Meik Wiking discută elocvent despre zăbovitul asupra unui joc de societate, într-o zi de weekend de iarnă, timp de 14 ore.[30] Nu am nicio îndoială că este o modalitate minunată de a petrece timp cu prieteni buni, mâncare și băuturi pe măsură. Un foc arzând în șemineu ajută și el. Știu, de asemenea, că mulți oameni care citesc această carte pot pune în practică un joc de masă de 14 ore numai dacă lasă copiii la bunici peste weekend. Este greu să zăbovești în prezent dacă încerci să ții un copil mic să nu sară în șemineu.

În consecință, o mare parte din literatura care le spune oamenilor să încetinească și să admire peisajul ar putea fi la fel ca bătrânul din magazin care îți spune să te bucuri de fiecare clipă. Este imposibil. Mai rău, pune sare pe rană, făcându-te

să te simți ca o persoană rea pentru că remarci că viața are momente dificile.

În schimb, zăbovitul se referă la a ne bucura de bucurii. Este vorba despre înțelegerea faptului că avem puterea de a lungi timpul atunci când îl trăim și ne dorim să nu se mai termine. Timpul trece și nu putem zăbovi cu ceva pentru totdeauna. Adaptarea hedonistă – tendința omului de a se obișnui cu orice – face ca, după un timp, chiar și o priveliște văzută de pe vârful muntelui să devină banală ca o scenă privită de pe fereastra bucătăriei. Dar, pentru câteva minute, cu gândirea potrivită, poate fi mai mult.

Mă gândeam la asta într-o noapte, după ce îi citisem lui Alex povestea de culcare. Am stat și l-am legănat în camera lui întunecată ceva vreme. De-a lungul copilăriei sale, rareori a adormit ușor. (Mai multe despre asta, în următorul capitol.) Știam că, îndată ce aveam să mă îndepărtez, urma să se dea jos din pat, să urle la ușă după mine, până când avea să adoarmă pe podea. Chiar și în nopțile în care era extrem de obosit, trebuia mai întâi să își consume urletele doar pentru a-și exprima dezaprobarea față de întreaga situație. Abia apoi era

suficient de obosit pentru a dormi și îl mutam înapoi în pat.

Nu a fost niciodată plăcut. Un filozof ar putea avea multe de spus despre ce înseamnă pentru condiția umană acest ritual nocturn pe care îl punea în scenă fiul meu. Dar, chiar și știind ce va urma, puteam extinde spațiul dinaintea acelor țipete. Puteam zăbovi cu micul său corp îmbrăcat în pijama lipit de al meu, gândindu-mă că probabil nu aveau să mai urmeze multe nopți ca acelea. Poate că, într-o zi de singurătate în viitor, îmi voi dori să am un copil care să se lipească de mine și să am brațe destul de puternice ca să-l țină. Zăbovitul poate fi dulce-amar. Cel de-al patrulea copil mi-a dat ceva bătăi de cap. Dar în camera lui, pentru o clipă, nu a fost nimic altceva în afară de liniște.

Note:

[26] Gretchen Rubin, *The Four Tendencies: The Indispensable Personality Profiles That Reveal How to Make Your Life Better (and Other People's Lives Better, Too)*, Harmony, New York, 2017.

[27] John M. Darley, C. Daniel Batson, „From Jerusalem to Jericho: A Study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior", în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 27, nr. 1, 1973, pp. 100–108.

[28] Virginia Woolf, *Spre far, traducere de Antoaneta Ralian, RAO, București, p. 137.*

[29] Vezi Anexa D a cărții. Fred B. Bryant, Joseph Veroff, *Savoring: A New Model of Positive Experience,* Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, New Jersey, 2007.

[30] Meik Wiking, Mica enciclopedie hygge. Rețeta daneză a fericirii, traducere de Valentina Georgescu, Litera, București, 2017.

CAPITOLUL 5
INVESTEȘTE ÎN FERICIREA TA

Fericirea este extrem de rară în rândul oamenilor inteligenți.

ERNEST HEMINGWAY,
Grădina Raiului[31]

La cafeneaua Waffle House din suburbiile Atlantei, câteva dimineți pe săptămână, poți asista la o anumită scenă. Dacă ajungi acolo devreme, îl vei observa pe Chris Carneal în separeul său obișnuit din spate. În ciuda denumirii locului, probabil nu vei vedea pe masa lui vafe, ci doar ouă și șuncă, dar sigur vor fi hârtii, laptopul său sau o carte și, uneori, alături de el, cineva care îi ține companie.

Este puțin trecut de ora 6:00. Aceasta este deja cea de-a doua etapă din rutina matinală a lui Carneal. Se trezește la ora 4:55. Se urcă în mașină la 5:02 pentru a

face scurtul drum până la un curs de CrossFit de la 5:15, la o sală de sport de lângă casa lui. Își petrece următoarele 40 de minute efectuând antrenamentul din acea zi.
Apoi, se îndreaptă spre cafeneaua Waffle House din apropiere, unde nimeni nu este deranjat de echipamentul sportiv al lui Carneal, de zăbovitul său, și, aparent, de faptul că nu comandă niciodată vafe.

Nu este nimic extraordinar în toate acestea, dar rezolvă ce ar putea fi o mare problemă în viața unui om ocupat.

Carneal este fondator și director general al Boosterthon, o companie care susține școlile în strângerea de fonduri. Boosterthon are aproximativ 400 de angajați cu normă întreagă și 200 de angajați cu jumătate de normă. Cei mai mulți dintre ei sunt mai degrabă tineri; - pentru mulți este prima lor slujbă „reală". Chiar și mulți dintre manageri sunt noi în lumea profesională și au nevoie de un șef flexibil. Carneal și soția lui au, de asemenea, patru copii mici, cu toate obligațiile școlare și activitățile pe care le solicită un asemenea număr. Cu atât de mulți oameni care doresc atenția sa, Carneal s-ar putea simți foarte ușor extenuat și împărțit în prea multe direcții.

În loc să se simtă așa, aceste antrenamente de dimineața devreme și apoi micul dejun de la cafenea prezintă o altă opțiune – se ocupă de activitățile pe care le poate face în timp ce restul familiei doarme, simțindu-se astfel mai puțin ocupat, dar reușind să facă mai multe.

Ajunge la Waffle House la ora 6:05. Petrece între cinci și șapte minute rugându-se și reflectând. Verifică programul zilei. Apoi, își spune: „Încerc să dedic tot restul acelei ore unui singur lucru important la care să mă gândesc. Cum duc afacerea înainte? Care sunt următoarea idee și următoarea piață pe care am putea să le abordăm și care sunt întrebările mele despre asta?“ O dată pe săptămână, e posibil ca cineva să i se alăture pentru o discuție mai cerebrală decât ar fi posibil în timpul zilei. Încheie totul la ora 7:20 și se îndreaptă spre casă pentru a petrece următoarele 45 de minute cu copiii înainte de școală. Apoi, va lucra încă o oră și se va schimba acasă (făcând și un duș rapid acolo).

Rezultatul: până în momentul în care ajunge la birou, în jurul orei 9:30 sau 10:00, el a depus 2,5 ore de muncă

serioasă și concentrată. „Mintea mea este trează și sunt gata de treabă“, spune el. „În acele 2,5 ore, fac mai multe decât făceam în zilele cu șase, șapte, opt ore de muncă.“

Apoi, există următoarea schimbare: în trecut, înainte de a-și institui acest ritual de dimineață, el se simțea adesea distras la muncă. Avea probleme în a se angaja deplin în conversațiile cu membrii echipei, pentru că se gândea la celelalte probleme pe care urma să le abordeze. Se întreba când se vor încheia conversațiile, ca să se poată întoarce la aceste probleme, sperând că va fi capabil să se ocupe de ele înainte ca familia să-l aștepte acasă în jurul orei 17:30. Acum nu merge la lucru până când nu le-a rezolvat. Fiind activ dimineața, este „liber să reacționeze“ la birou. „Îmi dă claritate în timpul zilei“, spune el. „Pot să merg încet pe holuri. Mă pot saluta cu mai mulți oameni. Reacționez mai bine când sunt întrerupt.“ Adevărul este că, atunci când conduci, aceste întreruperi și răspunsurile lor fac parte din sarcina ta de serviciu. Sau, așa cum spune Carneal: „Echipa mea este munca mea.“

Această investiție de timp în sala de sport, Waffle House și familie l-a făcut mai fericit și mai relaxat. În felul acesta, poate face față zilei pe măsură ce se desfășoară. În plus, faptul că pune lucrurile bune la începutul zilei pare să îi ofere mai mult timp. „Mă uit la ceas uneori și cred că trebuie să fie ora 14:00“, spune Carneal. „Și descopăr că, uau, este doar 10:30!“

Legătura dintre fericire și timp

După cum am aflat în capitolul 2, când oamenii spun că vor mai mult timp, își doresc mai multe *amintiri*. Acest capitol este despre un al doilea aspect al acestei afirmații. Când oamenii spun că doresc mai mult timp, aceștia au nevoie de *mai mult timp petrecut făcând lucrurile care îi fac fericiți*. Puțini oameni și-ar dori mai mult timp adăugat la o sentință de închisoare. Cineva care numără fiecare minut în timp ce este blocat în trafic ar putea spune că dorește mai mult timp, dar se referă la cel petrecut în afara mașinii. Altfel, de ce ar număra minutele? Timpul este pur și simplu timp, dar îl percepem diferit în funcție de ceea ce facem și de starea noastră mintală.

Vestea bună este că proporția de timp petrecută cu lucruri care ne satisfac față de cea petrecută cu cele care nu ne aduc beneficii poate fi schimbată. Oamenii care simt că au suficient timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă iau decizii strategice pentru a optimiza modul în care aleg să își petreacă timpul. Așa cum am văzut în capitolul 3, asta poate însemna crearea de câștiguri temporale – adică facem lucruri acum - pentru a obține libertate în viitor. În acest capitol vom discuta, de asemenea, despre efectuarea de investiții cu scopul de a muta cât mai multe momente în categoria timpului petrecut „plăcut". Adesea, acestea presupun investirea de resurse – banii sunt una dintre ele, desigur, dar și timpul este o resursă, la fel ca energia mintală necesară pentru a dezvolta o nouă viziune asupra lumii – - pentru a obține fericirea.

Aceste trei resurse își joacă rolurile în moduri diferite. Cu banii este simplu. Cu timpul este puțin mai complicat, deși joacă un rol esențial în schimbarea situației – așa reușește Carneal să realizeze mai multe lucruri până la ora micului dejun decât obișnuia să facă înainte într-o zi întreagă. Iar, în cele din

urmă, cadrul mintal este resursa cel mai puțin înțeleasă dintre toate acestea, deși este, probabil, cea mai profundă. Să fii capabil să treci de la a îndura la a te bucura, de la număratul minutelor până la tolerarea lor, are efecte semnificative în obținerea timpului liber. În sondajul meu, persoanele care au fost de acord cu declarația „Ieri mi-am petrecut timpul în moduri care m-au făcut fericit“ au fost într-o proporție cu 22% mai mare de acord cu afirmația că, în general, au timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă în viață. Oamenii din primii 20% au petrecut o parte mai mare din timpul lor făcând lucruri care le îmbunătățesc clar starea de spirit – exerciții fizice, activități reflexive și interacțiuni cu prietenii și familia –, spre deosebire de persoanele din ultimele 20 de procente, care au petrecut mai mult timp pe internet și în fața televizorului. Acestea sunt activitățile care, deși par plăcute atunci când le desfășurăm, pe termen lung, nu contribuie semnificativ la îmbunătățirea stării de spirit a oamenilor.

În orice caz, oamenii care au tot timpul din lume știu că fericirea merită efortul. Pentru că modul în care ne trăim orele este modul în care ne trăim viețile, a fi

fericit cu viața ta înseamnă a fi mulțumit de orele tale. Indiferent dacă aceste ore sunt petrecute în Waffle House sau în altă parte, investițiile strategice de timp ne pot ajuta să ne proiectăm conștient viețile pentru a reuși să fim relaxați în ce privește timpul nostru și pentru a fi, dacă nu fericiți, măcar mai puțin nefericiți.

Cum pot cumpăra fericirea banii

Chiar dacă toți dispunem de 168 de ore pe săptămână, nu avem aceleași resurse financiare, iar atunci când auzim cuvântul „investiție“, primul subiect la care ne gândim sunt banii. Ca atare, miturile obișnuite despre bani și privilegii ies la suprafață, deși, în mod interesant, aceste mituri se află adesea în contradicție. Pot oare banii să cumpere fericirea sau, de fapt, se dovedește că „mai mulți bani înseamnă mai multe probleme“? Sunt de ajutor doar până la un anumit punct, de la care încep apoi problemele?

Lucrul pe care cred că îl putem spune cu certitudine este că banii sunt un instrument. Nu vor produce automat fericirea, așa cum un ciocan care stă într-o cutie de unelte nu face nimic. Dar

instrumentul, folosit strategic, poate înlesni o mulțime de lucruri.

Motivul pentru care oamenii au o părere proastă despre legătura banilor cu fericirea este acela că judecă greșit natura fericirii. Ca să-l citez pe Tolstoi: „Dar tristețea pură și deplină este tot atât de imposibilă ca și bucuria pură și deplină.“[32] Puține evenimente bune sau rele au o durată destul de lungă; de obicei, revenim repede în locul de unde am plecat. Așa cum mi-a spus Ruth în parcarea de la CVS, după ce am cedat rugăminților ei de a cumpăra o păpușă de la raftul cu reduceri: „Când primești o jucărie nouă, ești entuziasmat, dar după un timp, nu te mai joci cu ea.“ O achiziție îi face pe oameni fericiți dacă permite apoi experiențe plăcute, care devin mai târziu amintiri. Aceste amintiri devin surse perpetue de plăcere și nu fac obiectul aceleiași adaptări hedoniste care afectează cele mai multe dintre lucrurile aparent plăcute din viață. Un cort cumpără fericire doar dacă îl folosești pentru a merge la camping, iar apoi, în timpul drumurilor către muncă, îți amintești acele nopți clare și răcoroase și frunzele purpurii ale copacilor. Dar, dacă acest cort stă în subsolul casei -

pentru că nu ți-ai făcut timp să îl folosești, nu va aduce nicio fărâmă de fericire.

Fericirea poate fi măsurată în mai multe moduri. Există satisfacție legată de viața pe care o ducem, care se referă la felul în care credem că merge viața în ansamblu. Nu este nimic în neregulă cu această măsurătoare, dar starea de spirit a omului este cel mai adesea determinată de acel copil răsfățat cunoscut ca sinele experimentator. Oamenii sunt supărați din cauza acestei întreruperi. Ne trezim gândindu-ne: „Bineînțeles că ar trebui să fiu fericit! Am o slujbă bună, o casă frumoasă.“ Dar dacă ne trezim prea devreme și suntem nevoiți să suportăm experiența unei navete neplăcute între această casă frumoasă și slujbă, apoi ne întoarcem acasă ca să petrecem seara răsfoind fotografiile de pe Instagram cu casele mai mari și mai frumoase decât a noastră, nu ne vom simți binecuvântați.

Dacă acceptăm ipoteza conform căreia fericirea de mo-
ment ne schimbă adeseori dispoziția, atunci investirea strategică a banilor în producerea fericirii presupune mai întâi

înțelegerea acelor activități care aduc fericirea.

Studiile cu privire la fericirea umană arată că este mai firesc ca oamenii să aibă o stare de spirit bună în timpul anumitor activități și mai puțin în altele.[33] Sexul, în mod deloc surprinzător, ne dă o stare de spirit mai bună decât drumul către muncă. De fapt, drumul către locul de muncă este, statistic, evaluat ca punctul cel mai puțin satisfăcător dintr-o zi obișnuită a unei persoane. Drumul de la serviciu către casă are punctaje mai bune, probabil pentru că la sfârșit ajungem acasă, ceea ce reprezintă un factor pozitiv, absent la drumul de dimineață. Satisfacția în urma altor activități depinde de persoană. În general, munca nu are un punctaj bun, dar acest fapt se datorează de multe ori felului în care este organizată activitatea la serviciu. Este foarte posibil să te înțelegi minunat cu colegii de birou și să crezi cu tărie în misiunea organizației și totuși să consideri ședința de marți complet insuportabilă. Cei mai mulți oameni se bucură de socializare și relaxare. Alergatul cu tot felul de treburi are în general punctaje mici, dar depinde de activitate. Unii oameni se bucură cu

adevărat să meargă la cumpărături, deși multora le displace să se înghesuie cu alți cumpărători într-un magazin mare și aglomerat în încercarea de a găsi un anumit tip de bec care se pare că nu există deloc în respectivul magazin. De asemenea, îngrijirea copiilor are punctaje foarte diferite. Jocurile cu copiii sunt amuzante, dar arbitratul certurilor dintre frați nu este la fel de distractiv.

Pentru a investi bani eficient și a obține în schimbul lor fericire, este nevoie să analizăm punctele sensibile ale modului în care ne petrecem timpul zilnic și să găsim soluții pentru optimizarea acestuia. Nimeni nu poate obține cu adevărat mai mult timp; odată ce secunda a trecut, poți să dai toți banii din lume, că n-o mai poți aduce înapoi. Cu toate acestea, banii pot schimba proporția dintre deranj și mulțumire în timpul vieții. Când reducem timpul petrecut cu lucruri pe care nu ne bucurăm să le facem – activități care ne fac să numărăm fiecare minut, sperând că se vor sfârși în curând – și petrecem timp cu lucrurile care ne aduc împlinire, atunci simțim că avem mai mult timp. Dacă banii pot realiza acest lucru, atunci,

de cele mai multe ori, merită să faci această cheltuială.

Dacă ai hotărât să monitorizezi timpul după ce ai citit capitolul 1, privește jurnalul timpului personal din această perspectivă. Întreabă-te următoarele:

- Când am fost fericit?
- Când nu am fost fericit?
- Ar putea banii să schimbe vreuna dintre aceste situații?
- Dacă da, cât de mulți bani ar fi necesari?

Uneori, acest lucru poate însemna să luăm decizii importante legate de bani. Dacă drumul către muncă este punctul cel mai puțin satisfăcător al zilelor noastre, atunci a cheltui bani pentru a reduce timpul dedicat acestuia este o investiție înțeleaptă. Cel care închiriază o locuință aproape de muncă poate să-și petreacă dimineața zăbovind la micul dejun sau petrecând ceva timp la sala de sport, în loc să stea în trafic pe

autostradă. Dacă se mută suficient de aproape, poate să meargă cu bicicleta la muncă, transformând astfel punctul cel mai puțin satisfăcător al zilei într-o experiență plăcută.

În ce privește orele petrecute efectiv la lucru, dacă acestea par prea lungi și obositoare, atunci reducerea lor este o modalitate de investire a banilor în obținerea fericirii. Mulți și-ar dori să lucreze cu normă redusă, inclusiv oamenii care își iubesc slujba. În cazul în care finanțele îți permit acest lucru, această investiție va elibera cu siguranță spațiu pentru alte activități. Podcastul *The Best of Both Worlds* își datorează existența faptului că Sarah Hart-Unger, colaboratoarea mea, a ales, ca medic primar, un program de lucru redus la patru zile pe săptămână. În ziua ei liberă, înregistrăm episoade, iar ea își ocupă restul timpului cu ceva mai multă lectură decât în zilele obișnuite, exerciții fizice și scris pe blogul ei.

Desigur, nu toate organizațiile și nu toate locurile de muncă oferă posibilitatea de a lucra cu normă redusă și, uneori, o implicare completă, de tipul celei cu normă întreagă, poate avea efecte pozitive majore în cariera unei persoane.

Cred că opțiunile pentru jumătate de normă tind să funcționeze cel mai bine în carierele (cum ar fi medicina) în care orele sunt stabile și munca se desfășoară exclusiv la birou. Pericolul în alte tipuri de muncă salariată, după cum am constatat în studiile mele, este că, dacă nimeni nu știe câte ore lucrează cineva, „normă redusă“ înseamnă adesea la fel de multe ore ca la norma completă, dar plătite mai prost. Dacă așa stau lucrurile în domeniul în care lucrezi, ar putea fi o opțiune mai bună să vânezi sau să creezi un loc de muncă pe care să îl iubești, și apoi să negociezi ore flexibile în loc de bani în plus. Dacă accepți o reducere salarială pentru a trece la normă redusă, elaborează un program în care vei obține zile cu adevărat libere – de exemplu, nu mergi la birou joia sau vinerea –,
mai degrabă decât să accepți promisiuni vagi de reducere a volumului de muncă. Această abordare are în plus meritul de a reduce atât orele de lucru, cât *și* timpul alocat transportului.

Găsirea de ajutor cu sarcinile casnice și la cumpărăturile stresante este o altă utilizare eficientă a fondurilor. Transportul în două zile oferit de

Amazon Prime elimină necesitatea de a merge cu mașina pentru a cumpăra variate articole, cum ar fi filtrele de cafea. De asemenea, dacă nu petreci acasă suficient de mult timp pe săptămână, nu are sens ca tot weekendul să tunzi gazonul, când nenumărate firme se pot ocupa de această sarcină. Petrece timpul relaxându-te, socializând sau organizând aventuri de o zi, și vei simți că ai mai mult timp.

Din experiența mea, folosirea strategică a serviciilor de îngrijire pentru copii a fost unul dintre progresele extraordinare pe care le-am numit investiții în propria fericire. Sigur, să mă concentrez în timp ce lucrez este minunat, și tot așa este și posibilitatea de a mă bucura ocazional de o cină cu soțul meu în restaurante care nu oferă odată cu meniul și creioane colorate. Dar cu adevărat transformatoare pentru mine a fost înțelegerea faptului că serviciile de îngrijire a copiilor îmi dau posibilitatea să fac lucruri amuzante *cu* copiii mei, lucruri pe care ar fi fost greu să le fac ca mamă cu normă întreagă, cu mai mulți copii. Datorită acestor servicii, o pot însoți în excursii pe Ruth, chiar dacă acestea au

loc în intervalele de somn ale lui Alex. Pot să-l ajut pe Jasper cu un proiect școlar, în timp ce altcineva îl aduce pe Sam acasă de la clubul de programare. Într-o dimineață de sâmbătă, când un copil are oră de înot și altul trebuie să ajungă la petrecerea aniversară a unui prieten, este minunat să meargă fiecare cu câte un părinte la evenimentul lui și copiii mai mici să poată sta acasă cu cineva care să construiască turnuri din Lego cu ei. Ei nu mai stau triști și plictisiți pe margine, așteptându-și frații; și noi nu mai trăim un calvar păzindu-i. Aceasta este o adevărată investiție în fericirea din viața mea.

Rezolvarea situațiilor dificile din viața noastră poate contribui mult la schimbarea percepției asupra timpului. Dar, așa cum savuratul nu înseamnă doar absența lucrurilor rele, ci și îmbogățirea celor bune, investitul în fericire înseamnă să fii dispus să cheltuiești pentru bucurie.

Despre propriul răsfăț

În încercarea de a mă bucura de mai multe dintre orele mele, mă întorc la ideea de răsfăț. Răsfățurile sunt mici lucruri foarte importante pentru starea

de spirit. Acestea pot însemna mici cheltuieli – precum cumpărarea unei cărți pe care mureai de nerăbdare să o citești, în loc să aștepți să apară la bibliotecă –, chiar și unele mai puțin evidente, cum ar fi o baie relaxantă (plătești factura la apă, dar costul nu este evident imediat).

Cu toții avem aceste lucruri care ne înviorează, și cu toate acestea, dacă ești genul de persoană disciplinată, cumpătată, care citește cărți motivaționale, îmi imaginez că nu folosești aceste instrumente atât de des pe cât ar fi posibil. Această sobrietate este sănătoasă pentru răsfățurile nesănătoase sau costisitoare. Dar, - pentru majoritatea răsfățurilor, această teamă de hedonism nu-și are rostul. Care este, concret, câștigul absolut obținut din folosirea unui pix gratuit primit de la bancă, dacă atunci când folosirea unui model mai bun sau mai pe placul tău ar putea face ca scrierea listei de sarcini zilnice să devină o plăcere?

Investiția în propria fericire înseamnă să profităm cât mai din plin de aceste beneficii specifice vieții de adult. Am descoperit asta în luna noiembrie, când, trebuind să scriu niște articole de Ziua

Recunoștinței, am hotărât să-mi petrec 30 de zile scriind zilnic trei lucruri pentru care eram recunoscătoare. Sigur, am devenit, într-o mică măsură, mai pasibilă să văd părțile bune ale vieții. Dar descoperirea reală a venit într-o zi nefericită când totul mi-a mers pe dos. Eram tristă ca cerul cenușiu și, brusc, mi-am dat seama în jurul prânzului că tot trebuia să scriu în acea seară trei lucruri pentru care eram recunoscătoare. Acest fapt m-a impulsionat ca în restul zilei să strecor trei lucruri minunate în orele pe care le mai aveam disponibile. Mi-am abandonat imediat computerul, am luat mașina și am mers într-un loc frumos unde puteam să alerg. Mă simțeam ca și cum aș fi chiulit în mijlocul zilei, ceea ce era destul de bine pentru mica investiție reprezentată de costul celor patru litri de benzină consumați. Apoi, m-am oprit la unul dintre restaurantele mele favorite - pentru a lua mâncare la pachet. Am cumpărat o carte distractivă și m-am ascuns cu un pahar de vin să citesc după ce copiii s-au culcat. Voilà: o zi bună, cu ore petrecute făcând lucruri care mă fac fericită, fără să fi fost nevoie să câștig la loterie.

Mai întâi ai grijă de tine

Așa stau lucrurile cu banii. Dar investitul în fericire nu ține doar de bani. Timpul este, de asemenea, o resursă. Și ea poate fi investită în moduri care aduc fericire și ne fac să simțim că avem timp liber. Chris Carneal a observat că, deși o oră este întotdeauna o oră, combinația dintre nivelurile noastre de energie și cerințele altor persoane face ca nu toate orele să fie la fel de potrivite pentru toate lucrurile. Dacă aștepți până la sfârșitul zilei pentru a vedea cât timp mai rămâne pentru lucrurile importante, sunt șanse destul de bune să nu mai ai energia necesară pentru a face altceva în afară de a te prăbuși în pat. Dacă trebuie să te ocupi de alte persoane – angajați sau copii mici –, chiar și a aștepta până la jumătatea zilei înainte de a te ocupa de lucrurile importante te poate pune în postura de a te simți copleșit și tras în prea multe direcții. Senzația aceasta de hărțuială și de grabă este asociată direct cu senzația că nu avem timp pentru lucrurile pe care vrem să le facem. De aceea, a face mai întâi lucrurile care sunt importante pentru noi ne eliberează timpul.

Asta e frumusețea dimineților. Atunci când cineva are ambiții mari, dar are deja multe de făcut, îi sugerez să ia în considerare orele dimineții pentru oportunități.

Alegerea a trei dimineți pe săptămână în care să te trezești cu o jumătate de oră mai devreme și să alergi timp de 20 de minute pe o bandă de alergat instalată la subsol îți poate oferi ore întregi de energie și concentrare pentru un cost egal cu aceste 90 de minute investite. (Legat de asta, oamenii care au avut cele mai mari punctaje privitoare la percepția timpului au declarat că fac exerciții fizice de 3,4 ori pe săptămână, comparativ cu o frecvență de 1,9 ori pe săptămână la cei din ultimele 20 de procente.)

Dacă vrei să scrii un roman, este suficient să te trezești cu o oră mai devreme într-o singură dimineață pe săptămână și să scrii 500 de cuvinte în fiecare dintre aceste dimineți creatoare, și în mai puțin de un an vei avea gata un prim manuscris complet.

De asemenea, poți folosi dimineața - pentru activități reflexive și spirituale, cum ar fi scrisul în jurnal, meditația și rugăciunea. Toate acestea sunt asociate cu senzația că ai suficient timp. În

sondajul meu, persoanele din primele 20 de procente au fost implicate în astfel de activități de 3,3 ori pe săptămână, comparativ cu cele din ultimele 20 de procente, care au fost implicate în medie de 1,4 ori. Aproximativ 22% dintre persoanele aflate în eșantionul superior sunt implicate în aceste activități zilnic. Aproape jumătate dintre persoanele aflate în ultimele 20 de procente au raportat că nu se implică *niciodată* în astfel de activități.

Având în vedere că oricine poate găsi cinci minute pe zi pentru jurnal, cred că motivul acestei legături nu este evident: nu cred că oamenii nu au timp pentru aceste activități, așa că nu le fac. În loc de asta, cred că atunci când oamenii nu se opresc pentru a reflecta asupra vieții lor, pur și simplu trec de la un lucru la altul și nu observă cât timp au. Dacă în fiecare dimineață ne oprim câteva minute pentru a da un pas înapoi și - pentru a reflecta, asta ne poate prelungi timpul disponibil. Și, ca urmare, avem un câștig important, cu o investiție mică de timp.

Asta nu înseamnă că este ușor să ne trezim mai devreme decât suntem nevoiți. Uneori, investiția în fericire

necesită câteva momente de nefericire. Lui Carneal nu-i place să se trezească la ora 4:55, și oricum, ideea trezitului mai devreme nu se pretează la toate tipurile de program de dimineață, la orice situație familială, la fiecare etapă din viață sau tipologie umană. Persoanele care sunt natural păsări de noapte este posibil să aibă productivitatea cea mai mare după apusul soarelui. Dar cei mai mulți oameni nu își petrec ora dinainte de culcare prea bine. Dacă pur și simplu pierzi vremea prin casă sau te uiți la postările unor oameni care nici măcar nu te interesează prea tare, poți încerca să oprești această pierdere de vreme, să te culci mai devreme și să transformi orele neproductive de seara în ore pline de energie dimineața.

Dacă vrem să rezolvăm ceva important, trebuie să dăm întâietate acelui proiect. Aceeași filozofie poate fi aplicată și săptămânii.

Katherine Reynolds Lewis, cu care colaborez pentru contabilitate, a avut mult timp o carieră jurnalistică impresionantă. Ea și-a atins toate obiectivele legate de venit, scriind articole despre părinți, afaceri și alte lucruri, dar când am început să

colaborăm la începutul anului 2013, mi-a spus că își dorea cu adevărat să scrie o carte. A hotărât să aloce după-amiezile de vineri pentru cercetare și redactarea de propuneri către reviste pentru articole mai consistente, care s-ar putea transforma în materiale și subiecte - pentru propuneri de cărți. După-amiaza de vineri este un timp cu costuri de oportunitate reduse – multe dintre edituri și surse nu o sunau în acea perioadă – și, ca urmare, părea momentul perfect în care să își înceapă munca de creație.

Dar nu era deloc momentul perfect. Săptămână după săptămână, îmi mărturisea că nu petrece prea mult timp cu acest proiect de carieră. După cum explica ea: „Problema cu după-amiezile de vineri este că toate sarcinile neterminate ale săptămânii profesionale și personale se adună grămadă în ultimele două ore ale zilei de lucru. În momentul în care biroul meu e în sfârșit liber, s-a făcut deja ora 16:00 sau 17:00, sunt obosită și pare inutil să mă mai apuc de ceva nou."

Pe măsură ce am discutat despre această situație, am stabilit împreună că ar trebui să-și mute timpul alocat pentru

propunerile de articole pentru luni dimineața, la prima oră. Luni dimineața este începutul săptămânii, cel mai bun moment pentru oameni, deci este puțin probabil să pierdem timpul cu situații de urgență, pentru că urgențele nu au apucat încă să apară și să se adune.

Când am vorbit despre asta, știam că va fi o idee radicală și chiar incomodă. Lewis urma să amâne intenționat sarcinile de lucru deja asumate, care aveau termene-limită și valori clare, măsurate în dolari, pentru a face o muncă neplătită și care putea să nu ducă la nimic. Evident, ea spera că îi va aduce câștiguri, dar nimic nu este garantat în viață. Mutarea activității de cercetare și a redactării de propuneri în dimineața zilei de luni însemna că Lewis urma să dedice ore pe care în mod normal le oferea celor mai buni clienți ai ei unei activități pe care nu trebuia neapărat să o facă. Pentru o persoană conștiincioasă, această risipă de timp reprezintă aproape un act iresponsabil.

Însă a fost, de asemenea, incredibil de eficient. Soțul ei a dus copiii la școală în zilele de luni, ca ea să se poată așeza la birou mai devreme. S-a angajat să lucreze pentru noile propuneri de teme

de la 8:00 până la 10:00. Rezultatul: „În scurt timp, am scris o propunere de 900 de cuvinte, care a devenit un articol de 3 500 de cuvinte într-o revistă.“ Această poveste, numită „Dacă ți-aș spune că tot ce știi despre disciplina copiilor este greșit?“, a apărut în revista *Mother Jones* și a devenit articolul cel mai citit *vreodată* din această publicație. Rezultatul și mai fericit a fost că mai mulți impresari s-au arătat interesați să o reprezinte pe autoare. Ea a ales pe cineva care părea compatibil cu ea și au lucrat împreună pentru o propunere de 19 000 de cuvinte adunate într-o carte vânată de mai multe edituri. A primit contractul.

În vechiul ei program zilnic, nu avea timp pentru munca necesară îndeplinirii obiectivelor de viitor. Investind orele cele mai productive în aceste activități pe care voia să le facă, a obținut, efectiv, timp. Progresul este motivant și face ca timpul să pară mai lung. În studiul despre percepția timpului, persoanele care au fost puternic de acord cu declarația „Ieri am făcut progrese spre îndeplinirea obiectivelor personale sau profesionale“ au avut cu 20% mai multe șanse decât media celor intervievați să

creadă că aveau suficient timp pentru lucrurile pe care doreau să le facă.

Timpul este elastic. El se întinde pentru a se potrivi cu ce alegem să facem cu el. Investiția în fericirea ta ar însemna să mergi la plimbare într-o dimineață frumoasă de primăvară, chiar dacă începi să lucrezi puțin mai târziu. În ambele cazuri, sarcinile de lucru sunt rezolvate pentru că trebuie rezolvate, dar într-una dintre variante ți-ai început ziua cu puțină fericire, în timp ce în scenariul obișnuit al vieții nu ai fi făcut-o. Sau ar însemna să îți faci timp pentru un hobby sau pentru o întâlnire cu prietenii. Chiar și câteva frânturi de timp pot fi folosite - pentru mici bucurii, cum ar fi să citești ceva pe Kindle în loc să îți verifici e-mailul. Oricum, la un moment dat, tot vei răspunde și la mesajele care au nevoie de răspunsuri. Întotdeauna se întâmplă așa. Dar dacă există *alte* lucruri pe care vrei să le faci, fericirea vine atunci când le acorzi acestora întâietate.

De la a îndura la a te bucura

Investirea banilor și a timpului poate contribui la îmbunătățirea vieților noastre. Dintre toate căile de a investi în

fericire pentru a obține mai mult timp, cea mai profundă este cea mintală.

Cum îți petreci timpul este, de cele mai multe ori, o alegere, dar alte aspecte ale vieții nu pot fi controlate. Uneori, acest lucru se datorează alegerilor deja făcute sau celor viitoare. Iar, alteori, este vorba pur și simplu despre circumstanțe. Momentele negre sunt inevitabile. În unele zile, ticăitul continuu al ceasului poate fi o binecuvântare. Nimic nu ține la nesfârșit. Dar, dacă este posibil să facem trecerea de la a îndura la a ne bucura, sau la a ne bucura în *timp* ce îndurăm, această modificare poate influența felul în care simțim trecerea timpului. Ca să facem acest lucru, trebuie să devenim, în lipsa unei expresii mai bune,
pricepuți la suferință.

Viața îi obligă uneori pe oameni să își dezvolte această capacitate. Bloggerul cunoscut online sub numele de Harmony Smith dorea inițial să fie avocată. În încercarea de a deveni avocată, a făcut împrumuturi pentru studenți și credite. Ea și soțul ei plănuiau ca ea să fie principalul susținător financiar al familiei și își doreau o familie mare, pe care și începuseră să o clădească. Din păcate,

pe parcursul acestui proces, Smith și-a dat seama că nu avea constituția interioară necesară pentru a rămâne în avocatură pe termen lung. Efortul de a lucra minimumul de 1 800 de ore pe an o făcea nefericită. Și totuși, pentru că avea datorii și o familie de întreținut – hotărârea de a avea un al patrulea copil a dus la nașterea unei perechi de gemeni –, ea nu putea pur și simplu să-și înceteze activitatea.

Dar putea face un plan, astfel încât, în cele din urmă, să-și schimbe viața. Ea și soțul ei au stabilit un calendar pe cinci ani pentru a obține independența financiară parțială: moment în care ea putea să renunțe la locul de muncă și să înceapă să lucreze part-time, pe bază de contract. (Domnul Smith face și el tot proiecte part-time, în plus față de îngrijirea celor cinci copii.) Ca răsplată - pentru îndeplinirea obiectivului lor de economii, și-au promis o recompensă importantă – o călătorie lungă cu rulota împreună cu puii lor. Apoi, ei s-au angajat într-un proces de economisire masivă și căutare de soluții alternative pentru a realiza planul propus.

Singurul detaliu care rămăsese neelucidat era cum vor rezista în

următorii cinci ani. Blogul lui Smith, *Creating My Kaleidoscope*, mi-a atras atenția cu o postare în care a numit acest stadiu al vieții lor „sentința închisorii pe cinci ani". Sună îngrozitor, și totuși explicația nu era îngrozitoare. Era responsabilă pentru datoriile ei și pentru faptul că trebuia să lucreze într-un context foarte bine plătit ca să le acopere. Așa că își ispășea sentința. Mi-a mărturisit că așa rezista în această perioadă, în același mod în care își închipuia că ar rezista în cazul unei sentințe reale la închisoare:

1. **Știa că este o perioadă limitată.** Cinci ani sunt cinci ani. Nu este - pentru totdeauna. Înseamnă 1 826 sau 1 827 de zile, în funcție de anii bisecți. Timpul trece oricum, iar dacă știi măcar aproximativ cât va dura o perioadă dificilă, poți să îți reglezi ritmul cât să treci prin aproape orice.
2. **Se bucura de ceea ce putea să se bucure.** Uneori, există lucruri de care te poți bucura numai în perioadele care, în sine, nu par a fi plăcute. Iar dacă nu, uneori, cele mai mărunte lucruri bune

strălucesc cel mai puternic în întuneric. Aprecierea acestora reprezintă o schimbare de abordare care îți poate îmbunătăți considerabil felul în care trăiești timpul.

Aceste două strategii pentru a rezista – aceste metode de a deveni *pricepuți la suferință* – sunt foarte eficiente folosite împreună.

Uneori, doar prima este posibilă. Layla Banihashemi, o cercetătoare în domeniul neuroștiințelor cu care am început să schimb mesaje după ce a venit la unul dintre discursurile mele, a fost diagnosticată cu cancer de sân la 32 de ani, și la patru luni după nunta ei. A suportat un an lung de chimioterapie, chirurgie și radiații. Datorită progreselor în ratele de supraviețuire în cazul cancerului, este ușor să uităm că tratamentul este îngrozitor. Banihashemi a aflat acest lucru destul de curând, când a trebuit să fie spitalizată după prima rundă de chimioterapie. Întinzându-se în patul ei de spital, gândindu-se cum va putea să facă față la încă cinci runde și la tot ce urma, era copleșită, cuprinsă de frică și neliniște. Așa că a luat un

calendar de perete. A scris pe el toate tratamentele care urmau pe parcursul întregului an. „Cumva, asta le făcea să pară mai ușor de suportat“, spune ea. „Le voi aborda unul câte unul, zi după zi, pe parcursul acestui an.“

Dar uneori, chiar și o singură zi era prea mult. Suferința ei a luat multe forme. După una dintre ședințele de chimio-terapie, s-a simțit atât de obosită, încât abia a mai putut să meargă de la canapeaua din sufragerie la baie. Nu putea să stea în picioare suficient de mult pentru a face un duș. După o altă ședință, fiindu-i îngrozitor de rău și de greață, a rămas toată noaptea trează, în pat, fără să poată adormi. „Soțul meu dormea pe canapea ca să nu mă deranjeze, dar venea să mă verifice – o dată pe oră sau la fiecare două ore – și câteodată îmi spunea «încearcă să reziști următoarele 20 de minute»“, spune ea. „A fost foarte folositor. Când te simți rău și te gândești că *«încerc doar să rezist în următoarele câteva minute»*, e de ajutor ca să te concentrezi pe o perioadă scurtă. Încearcă doar să faci față în acel moment. Nu te gândi la tot ce va urma.“

În cele din urmă, un an – chiar și unul în care trebuie să numeri fiecare minut – se va termina. Ea a supraviețuit și anul s-a terminat.

Dacă situația nu este chiar atât de dură, a doua strategie poate deveni și ea o posibilitate. În unele zile, Banihashemi a reușit să mănânce puțin mai bine și să meargă la plimbare sau să facă yoga. S-a bucurat de aceste zile cât de mult a putut.

Harmony Smith încearcă să folosească această abordare în care se bucură de ceea ce poate. Urăște să își ia rămas-bun de la familie dimineața. Dar nu toate momentele din aceste sentințe pe cinci ani sunt rele. Multe au fost și vor fi simpatice. Pentru a putea factura 1 800 de ore pe an, este nevoie de o activitate propriu-zisă de aproximativ 2 500 de ore, dar cu 8 760 de ore într-un an, și dormind 2 920 (opt ore pe noapte), mai rămân încă 3 340 de ore pentru alte lucruri. În aceste ore, spune ea, „găsim modalități creative pentru a ne distra, a ne bucura unii de alții și de a ne relaxa fără a cheltui bani“. „Profităm la maximum de ele.“ În una dintre ierni, în luna decembrie, a mers la bibliotecă și a împrumutat două duzini de cărți de

Crăciun pentru copii. Le-a împachetat frumos și copiii au deschis câte una nouă în fiecare seară și au citit-o împreună. Altă dată, familia a cerut și a primit un card de membru la grădina zoologică, cu ocazia uneia dintre zilele de naștere ale copiilor și toată lumea s-a bucurat de expedițiile petrecute acolo.

Uneori, lucrurile care par greu de îndurat au unele aspecte plăcute care nu sunt accesibile în circumstanțe diferite. Mai degrabă decât să facă un împrumut - pentru a cumpăra o mașină destul de mare încât să poată găzdui cele două scaune pentru bebeluși și scaunele copiilor mai mari, Harmony Smith și soțul ei au cumpărat (și revopsit) un autobuz școlar vechi de pe Craigslist pe care îl puteau plăti integral cu sumele care le erau rambursate de la taxe. Smith povestește cum reacțiile oamenilor față de autobuzul școlar au fost extraordinar de amuzante – și asta este o sursă de haz pe care nu ar fi avut-o dacă ar fi putut să mai facă un credit și să își cumpere mașina mai mare.

Iarna ne oferă un alt exemplu al acestui fenomen. Iarna de pe Coasta de Est a Statelor Unite mi se pare întotdeauna întunecată și sumbră. Dar nici nu se

compară cu iarna din părțile nordice ale Scandinaviei, unde noaptea polară se întinde din noiembrie până mult după Anul Nou. Sus, aproape de Cercul Arctic, soarele nu răsare săptămâni întregi. Chiar și în zonele mai populate din sudul Scandinaviei, ziua are o lumină slabă și durează doar câteva ore în jurul prânzului.

Pare incredibil de deprimant, dar soțul meu, care a trăit în Oslo timp de cinci ani înainte de a ne cunoaște, spune că, în general, nu este așa pentru oamenii care locuiesc acolo. Acești locuitori ai nordului văd iarna ca pe ceva de care trebuie să se bucure, nu ca pe ceva care trebuie îndurat. Ei așteaptă cu nerăbdare începutul sezonului de schi, fiind o activitate pe care o poți face numai în sezonul rece. Stau în căzi cu hidromasaj în aer liber, bucurându-se de contrastul deosebit dintre un corp foarte cald și un nas foarte rece. Oricum ar fi vremea, ei ies, beneficiind astfel de bine cunoscutele efecte de îmbunătățire a stării psihice garantate de aerul proaspăt. Există o zicală care spune că nu există vreme rea, ci doar haine nepotrivite. Oamenii aprind lumânări și beau băuturi calde. Festivalurile de iarnă

aduc un spirit de distracție și solidaritate. Oricine dorește să deschidă ochii poate observa că iarna este frumoasă. În jurul solstițiului, când soarele nu se mai ridică niciodată complet, totul arată ca la răsăritul sau la apusul soarelui pentru mai multe ore pe zi, creând o luminiscență nepământeană pe zăpadă. Este un fel diferit de frumusețe – mai aspră, mai complicată decât frumusețea unei grădini de trandafiri în iunie –, dar tot frumusețe. Și, pentru că este toată lumina de care ai parte, îi acorzi atenție.

Prin ochi de copil

Această frumusețe observată prin contrast – care ar putea fi ratată în perioadele obișnuite ale vieții – iese în evidență în perioadele mai aspre și reprezintă o parte esențială a modificării discursului interior, a trecerii de la a îndura la a te bucura. Unii oameni devin maeștri ai acestei superputeri.

Aceasta este situația în care se află Amelia Boone, care a ridicat priceperea de a fi bună la suferință la nivel de artă.[34] Am văzut-o prima oară pe Boone într-o sală de sport din California, unde i-am observat mușchii bine definiți și

antrenamentul, care părea mai intens decât ce făceam noi, participanții obișnuiți la conferințe, care cel mai adesea mergeam pe benzile noastre de alergare. Mai târziu, am aflat că această avocată este, de asemenea, campioană la cursa cu obstacole. Precum Carneal, ea se trezește înainte de ora 5:00 pentru a investi în fericirea ei; când apare la lucru, probabil că a alergat deja 30 de kilometri. Această intensitate a antrenamentelor i-a adus câștigarea de mai multe ori a concursului World's Toughest Mudder, a ajutat-o să devină campioană mondială la cursa Spartan din 2013 și a plasat-o pe primul loc în mai multe curse de ultramaraton (distanțe mai lungi de 42 de kilometri).

A parcurs multe trasee în condiții dificile, dar spune că cel mai dur a fost cel în urma căruia a obținut unul dintre primele ei premii: la concursul World's Toughest Mudder din 2011, în Englishtown, New Jersey. Era jumătatea lunii decembrie, iar temperaturile scăzuseră brusc, în timp ce oamenii se târau prin apă și noroi rece ca gheața pe sub firele cu electricitate neizolate. Traseul era conceput pentru a dura aproximativ 24 de ore, astfel încât, în plus față de

expunerea la forțele naturii, concurenții trebuiau să stea treji toată noaptea. „Am analizat câteva descrieri ale altor participanți la cursă de la edițiile anterioare ca să-mi imaginez experiența. Cu toate că existau corturi în care te puteai încălzi (și medici) de-a lungul traseului, era groaznic. Cred că cel mai clar se înțelege cât de intens a fost dacă spun că, la linia de start, se aliniaseră aproape o mie de veterani ai curselor cu obstacole, calificați pentru acest campionat datorită faptului că ieșiseră pe primele locuri în alte curse. La răsăritul soarelui, mai rămăseseră doar vreo 12."

Boone era printre aceștia. A trecut prin chinuri – și prin cele din toate competițiile ulterioare – cu aceleași două strategii despre care am vorbit mai devreme.

Mai întâi, „am fragmentat destul de mult cursa". În loc să se gândească la faptul că a făcut două ore, deci mai are 20, ea se concentrează pe trasarea distanței de la un obstacol la altul sau la următoarea oprire pentru apă. „Pentru mine, acesta este cel mai folositor truc, l-am folosit și m-a ajutat să rezist, să percep că timpul trece mai ușor și să nu fiu copleșită",

spune ea. Își alege un cântecel și îl cântă încontinuu în minte. Dacă îl cânți de suficiente ori, timpul trece mai repede, exact ca atunci când numeri de multe ori până la zece în timpul unui zbor teribil de turbulent, în timpul unor crampe sau când încerci să mențiii un sprint pe banda de alergat; până la urmă, încercarea respectivă trece.

Dar ea nu se rezumă doar la fragmentarea cursei. A fi bună la suferință înseamnă că, și când e chinuită, Boone găsește lucruri de care să se bucure. „Una dintre cele mai bune modalități de a face timpul să treacă mai repede este să interacționezi cu concurenții din jurul tău. Toată lumea se mișcă într-un ritm destul de lent în cursele cu adevărat lungi, încât poți vorbi și afla lucruri despre celelalte persoane“, spune ea. „Unii dintre oamenii pe care i-am întâlnit în timpul diferitelor curse au ajuns mai târziu să se numere printre cei mai buni prieteni ai mei, pentru că avem aceste experiențe și amintiri în comun.“ Cineva care s-a târât alături de tine prin noroi rece ca gheața se poziționează din prima într-o categorie specială de relații, față de cineva care nu a făcut asta. „A simți durerea cot la cot cu alți oameni îți

dă un sentiment de comuniune“, spune ea. Este, din fericire, unul cu care mulți dintre noi nu au de-a face, dar cu siguranță de multe ori în istoria omenirii, chiar și în prezent, oamenii au suferit de foame, frig și boală împreună. Faptul că această suferință comună poate, mai degrabă, să unească oamenii decât să îi facă să se întoarcă unul împotriva altuia este probabil motivul pentru care rasa umană a supraviețuit.

În plus, pentru Boone a mai fost și următoarea plăcere: „Răsăritul soarelui este un moment minunat în aceste curse“, spune ea. Acel prim răsărit rece în Englishtown, New Jersey, a marcat prima dată din întreaga ei viață când a alergat o noapte întreagă. „A fost cea mai rece noapte pe care am trăit-o vreodată.“ Totul durea – degetele de la mâini și cele de la picioare –, dar era recunoscătoare pentru această durere, - pentru că însemna că avea un corp funcțional. Apoi, în întunericul acela nenorocit, peste întinderea de câmpuri noroioase înghețate, a apărut prima rază de lumină. „Nu m-am simțit niciodată atât de euforică la vederea soarelui“, spune ea. Supraviețuise. Reușise. Răsăritul soarelui nu era cu nimic diferit

de unul obișnuit. Cineva care s-ar fi aflat pe drum în acea dimineață de duminică ar fi condus mai departe fără să observe ceva deosebit. Dar, în noaptea înghețată, Boone câștigase acel răsărit. Asta a transformat ceva obișnuit în ceva transcendental.

Disciplina bucuriei

De multe ori, căutarea acestor momente transcendentale în timpul perioadelor dificile este dificilă și confuză. Aceste momente binecuvântate apar în forme extrem de diferite. Uneori, este vorba pur și simplu despre a ne păstra deschiși față de posibilitatea de a accepta. Banihashemi spune: „În timpul uneia dintre discuțiile noastre din toiul nopții, îmi amintesc că i-am spus soțului meu printre lacrimi că este nedrept, nu ar trebui să ni se întâmple nouă acest lucru. Mi-a răspuns: «Se întâmplă. Suferința face parte din viață.»“ Ea a lăsat în urmă anul acela de tratament, iar această acceptare a ajutat-o în multe feluri. Își face timp să scrie cântece, să cânte la chitară. Petrece mai mult timp în natură. „Unui singur lucru îi dedic acum mult mai puțin timp, și acesta este îngrijorarea față de viitor“, spune ea.

„Cred că orice suferință este utilă dacă îi permiți să te schimbe.“

Aceste momente de schimbare sau înălțare pot apărea în tot felul de situații dificile. Dintr-un șir de întâlniri romantice nereușite, îți dai seama că persoana care stă cu tine la masă a spus ceva amuzant. Asta nu garantează dragostea și căsătoria, dar îți restabilește încrederea că procesul nu va fi îngrozitor. Poate fi o noapte târzie la birou când îți dai seama că, deși afacerea pentru care lucrezi este falimentară, îl admiri pe unul dintre colegii tăi suficient de mult ca să găsești o modalitate de a lucra împreună cu el în altă parte. Poate că întregul rost al acestei părți din CV este, pur și simplu, să înlesnească o revelație.

Viața cu copii mici aduce și ea o mare nesfârșită de confuzie cu străfulgerări de transcendental. Zilele sunt lungi, dar există strategii pentru a face zilele lungi suportabile și a le presăra cu momente de fericire reală. În zilele în care a trebuit să mă ocup de copii pe cont propriu, am planificat, în general, o excursie de dimineață într-un loc plăcut și potrivit cu vremea: la muzeu, când era urât afară, la grădina zoologică, atunci când era soare. Ne minunam împreună de tigri sau de

fericirea simplă pe care o aduce un carusel. Ne întorceam acasă la prânz. Apoi, cei mici dormeau și cei mari aveau un timp alocat jocurilor electronice sau cititului. Această abordare îi oferă adultului aproximativ două ore libere și uneori chiar trei dacă ziua merge bine. După-amiaza, după somn, este timpul - pentru o altă activitate: cumpărături sau o ieșire la locul de joacă. O întâlnire de joacă după-amiaza este plăcută și umple timpul până la ora 17:30. Atunci este momentul să te întorci acasă, să iei cina, să-i pui pe copii să se spele și să îi îmbraci în cele mai drăguțe pijamale – o răsplată estetică pentru că ai stat cu ochii pe ei toată ziua –, după care să îi conduci pe cei mici către pat în jurul orei 19:30. Trimite-i și pe ceilalți la culcare în următoarele 90 de minute. Astfel, te poți bucura de mai mult timp liber înainte să te prăbușești în jurul orei 22:30, cu speranța că toată lumea va dormi cel puțin până la ora 6:00.

În general, acest scenariu este destul de realist, dar în primii câțiva ani de viață ai lui Alex, ultima speranță, ca toată lumea să doarmă măcar până la 6:00, nu prea reușea să se îndeplinească. El nu dormea în timpul nopții perioade lungi, și

chiar și în momentul în care o făcea, de obicei se trezea în jurul orei 5:00 dimineața, iar această oră varia, apropiindu-se destul de mult de 04:30.

Și poate că și asta ar fi fost OK dacă ar fi fost un copil liniștit, dar nu era. Avea ambiția de a realiza lucruri grozave înainte de micul dejun. Și-a dat seama rapid cum să se strecoare afară din pat, cu mult înainte de vârsta la care frații săi mai mari reușiseră această șmecherie. Am pus încuietori speciale la ușă, dar, ca urmare, lovea cu picioarele în ușă și urla, ceea ce însemna că, și dacă l-aș fi ignorat, tot nu mai puteam să dorm. Îmi amintesc că, într-o dimineață, l-am lăsat câteva minute în bucătărie ca să mă duc la baie și, când m-am întors, l-am găsit urcat pe blatul de bucătărie, după ce tocmai aruncase un borcan întreg de mâncare pentru pești în acvariu. Peștele nostru nu a supraviețuit acestei experiențe. În altă dimineață, când soțul meu era plecat într-o călătorie, l-am lăsat pe Alex să urmărească un show pentru copii pe tabletă timp ce eu făceam un duș. Deodată, mi-am dat seama că nu mai era în baie. Am ieșit din duș, am alergat jos pe scări și l-am găsit urcat din nou pe blatul de bucătărie, chiar în

momentul în care se pregătea să tragă vasul cu cafea fierbinte afară din cafetieră și, probabil, înainte să îl verse pe el. Cred că încerca să fie de ajutor – *Mamei mele îi place să bea cafea dimineața, așa că o să iau eu cafeaua - pentru ea!* –, dar, chiar și așa, a fost înspăimântător.

Au fost necesare multe ore de vigilență dis-de-dimineață pentru a face față experienței nefericite a peștelui nostru și pericolelor lichidelor fierbinți. Aș fi putut face schimb cu soțul meu dacă ar fi fost acasă, dar mi s-a părut că găsea multe motive să nu fie, și dacă copilul se trezea la 4:30 dimineața, schimbul ar fi avut loc oricum la ora 6:00, care și așa se simte încă foarte devreme într-o duminică dimineața. Trecerea timpului în perioadele în care am avut parte de aceste dimineți lungi, întunecate a presupus destul de mult stat cu ochii pe ceas. Statul cu ochii pe ceas este opusul senzației că ai tot timpul din lume. Este așa o ironie crudă să știi că timpul tău pe pământ este limitat și totuși să îți observi dorința ca minutele să treacă mai repede.

Mi-aș dori să public un eseu îndrăzneț și personal, cu un punct de cotitură de-a

lungul paginilor în care să scriu „atunci m-a îmbrățișat și mi-a spus: «Te iubesc, mami»“ și astfel tot efortul a meritat!“ Viața însă nu se conformează unui plan narativ. El a spus „Te iubesc“, a fost minunat și am fost recunoscătoare că am un copil sănătos și fericit, dar tot se trezea la 4:30. Aș fi fost recunoscătoare că e sănătos și fericit și dacă se trezea la 6:00. Acele dimineți au fost o parte grea a vieții mele mai mult de doi ani, fiindcă mă obligau să mă culc cu mult înainte de momentul în care îmi doream să fac asta, ca să pot să îmi fac cele 7,4 ore de somn, epuizându-mă complet până în momentul în care am început din nou să lucrez.

Totuși, au existat câteva momente când, în contrast cu dificultatea generală a situației, lucrurile normale păreau mult mai savuroase. Când ești epuizat, acea primă înghițitură de cafea – cafea bună: sortimentul cu gust intens de la Starbucks – te readuce la viață. Turnam frișcă adevărată în cafea, pentru că ora 4:45 nu este una la care să folosești laptele degresat. Spre deosebire de Boone, nu m-am târât prin frig toată noaptea, dar când ești deja treaz de ore întregi, vederea răsăritului poate fi un

moment plin de frumusețe. Îmi amintesc o dimineață din vacanță, la Rehoboth Beach, când Alex se trezise la 4:30 dimineața, și l-am luat cu căruciorul la plimbare pentru a vedea cum soarele aprins înflorește peste Atlantic. Cerul era la fel de roz și de portocaliu ca sortimentele de șerbet din magazinele de înghețată de pe promenadă. Au existat perioade lungi în viața mea de adult în care nu eram niciodată trează la răsăritul soarelui, așa că vederea acelor dâre de lumină strălucitoare era probabil un premiu pe care îl câștigasem numai datorită insomniei fiului meu. Am sărbătorit mici victorii, ca atunci când a devenit destul de interesat de televizor - pentru a sta în siguranță zece minute în fața acestuia. În ce privește investiția în fericirea mea, mi-am structurat uneori călătoriile de afaceri pentru a nu pleca de acasă cu ochii roșii. Preferam să zbor în timpul zilei și apoi să dorm o noapte fără întrerupere în camera mea de hotel înainte de evenimente.

Aceste lucruri au ajutat, dar cea mai importantă descoperire a mea a fost să îmi dau seama că bucuria este o disciplină. Putem să deplângem citatul din Hemingway cu care începe acest

capitol – că fericirea este rară în rândul oamenilor inteligenți –, dar nu cred că se înșală. Oamenii care gândesc mult construiesc natural povestiri care îi ajută să înțeleagă viața. Este nevoie de muncă serioasă să eviți ca un aspect neplăcut al vieții să devină întreaga ta narațiune interioară. Mulți oameni inteligenți nu se pot mobiliza pentru efortul de a stăvili povestea; prin urmare, au tendința de a exagera.

Ca părinte veteran, știam că lucrurile se vor îmbunătăți în cele din urmă cu fiul meu, și, lent, s-au și îmbunătățit. Dar să consider acei câtiva ani ai vietii sale ca pe o perioadă în care n-am făcut altceva decât să rezist situațiilor dificile ar fi o greșeală. Atâtea lucruri minunate s-au petrecut în afară de aceste probleme. Puteam să fiu supărată că am fost trezită din somn la ora 4:30 și, mai târziu în acea zi, să mă simt fericită peste măsură după ce mi-am dus copiii mari la o sală de jocuri și am ajuns în topul punctajelor afișate pe tabela cu clasamentul. Puteam să mă trezesc la ora 4:30 și totuși să mă bucur de o oră minunată de citit pe verandă, pe măsură ce soarele dispărea în noapte.

Disciplina bucuriei presupune să ținem simultan minte atât faptul că acest lucru va trece, cât și faptul că are părți *bune*. Această alchimie a minții nu este ușoară, dar o viață bună nu este întotdeauna ușoară. Fericirea necesită efort. Nu este doar o binecuvântare; este dobânda câștigată pentru ce alegi să investești.

Note:

[31] Ernest Hemingway, *Grădina Raiului*, traducere de Ionuț Chiva, Polirom, Iași, 2009. (*N. red.*)

[32] Lev Tolstoi, *Război și pace*, traducere de Ion Frunzetti și N. Parocescu, ediția a V-a, vol. 4, Univers, București, 1985. p. 204. (*N. red.*)

[33] Pentru informații despre starea de bine subiectivă, vezi Daniel Kahneman, Alan B. Krueger, „Developments in the Measurement of Subjective Well-being“, în Journal of Economic Perspectives, vol. 20, nr. 1, pp. 3–24, iarna 2006, pubs.aeaweb.org/doi/pdfplus/10.1257/089533006

[34] Pentru o listă a premiilor primite de Amelia Boone, vizitează ameliabooneracing.com/raceschedule.html.

CAPITOLUL 6
RENUNȚĂ, CÂND E CAZUL

Picătură cu picătură, apa
cioplește piatra.

OVIDIU,
Scrisori din Pont, IV

Din când în când, pe blogul meu, le ofer „schimbări de program“ oamenilor care sunt dispuși să mă lase să scriu despre ei. Laureen Marchand, o artistă canadiană în vârstă de 66 de ani, care locuiește în Saskatchewan, mi-a scris în vara anului 2016 că i-ar fi de folos ceva ajutor. Mi-a spus că nu era „la fel de productivă“ cum dorea să fie, iar la începutul corespondenței noastre, părea să caute sfaturi standard pentru a face mai multe lucruri. Ea a remarcat că, deseori, era distrasă de la munca ei creativă. Jurnalul timpului său personal pe o săptămână a arătat că lucra 41 de ore pentru diferitele sale angajamente,

inclusiv supravegherea unui program de găzduire a artiștilor, rezolvarea problemelor administrative și jumătate de normă ca angajată la un magazin alimentar local. Însă doar 12 dintre aceste ore de lucru au fost investite în obiectivul ei prioritar, acela de a face artă.

Își dorea ca acest raport să se schimbe, așa că i-am dat câteva sfaturi din capitolul precedent: mai întâi, ai grijă de tine. Când combini munca creativă, crearea de oportunități și activitățile profesionale de rutină, dacă aștepți până la sfârșitul zilei sau până la sfârșitul săptămânii pentru a face artă, este posibil să nu-ți mai rămână timpul și energia necesare. Dar dacă aloci dimineața zilei de luni pentru această parte creativă – așa cum a făcut Katherine Reynolds Lewis cu ideile ei - pentru carte –, vor exista șanse să o duci la bun sfârșit.

Marchand a fost de acord că acest plan sună logic. Și-a propus să ajungă lunea la atelier până la ora 9:30 și tot așa să procedeze în oricare altă zi fără angajamente.

Totuși, după un anumit interval, ea mi-a scris să-mi spună că tocmai avusese o

săptămână incredibil de frustrantă. De asemenea, a avut câteva revelații despre viața și munca sa, pe care a vrut să mi le împărtășească.

Astfel, am aflat că Marchand își construise o carieră artistică impresionantă în deceniile anterioare, prezentând lucrări în peste 20 de expoziții personale și/sau cu încă un artist expozant, și în 40 de expoziții de grup. Ai putea crede că aceste realizări descriu un artist cosmopolit, dar ea trăiește „literalmente în mijlocul pustietății". Satul ei, Val Marie, are aproximativ 130 de locuitori. Cea mai apropiată localitate este la 120 de kilometri distanță. Zona, aflată chiar lângă Grasslands National Park din Canada, este suficient de frumoasă - pentru a încuraja programul de rezidențe artistice pe care îl superviza la acea dată, ea fiind bine integrată în mica ei comunitate (faptul că lucra la magazinul de alimente avea în egală măsură rolul de a-i permite să se vadă cu vecinii și de a-i oferi o slujbă). Totuși, izolarea aceasta are dezavantaje. Trebuia să conducă pe distanțe lungi când avea programare la doctor sau să își ridice comenzile de materiale. Dacă avea

nevoie de tehnicieni care să vină acasă la ea, era de-a dreptul la mila lor, pentru că aceștia nu treceau prin Val Marie decât când aveau chef.

„Mă bucur că m-am mutat aici, pentru că iubesc peisajul și costurile mai mici de trai“, mi-a spus ea. Dar „adaugă un nivel de dificultate la organizarea unei cariere artistice, mai ales că am 66 de ani și energia mea descrește de la an la an“.

Cam așa stă treaba cu problemele logistice, dar „la începutul acestui an am avut, simultan, ceea ce abia acum înțeleg că au fost o epuizare cronică și un blocaj creativ. Încă mai muncesc ca să îmi revin de pe urma lor“, a spus ea. „În cele mai bune momente ale mele sunt un artist care produce lent și cu siguranță în ultima vreme nu am fost în cele mai bune momente ale mele.“

Acesta a fost fundalul acelei săptămâni enervante care a urmat după cea în care scrisese jurnalul timpului personal, în care „avusesem tot felul de întreruperi – medicale, legate de muncă, legate de contract, de instalațiile sanitare. Sunt total de acord cu privire la folosirea celei mai bune perioade a zilei pentru cel mai important lucru, așa că în dimineața zilei de luni am făcut o listă cu toate celelalte

sarcini care mă solicitau, ceea ce mi-a permis să le pun deoparte și am obținut aproape șase ore de lucru
în atelier.“

Din păcate, „aceasta a fost ultima oară din săptămână în care s-a întâmplat astfel“.

Marți a condus 112 kilometri dus-întors până la o policlinică pentru un test de sânge pe nemâncate. Aici au apărut unele complicații care, din păcate, „s-au transformat într-o altă călătorie în dimineața următoare, miercuri, pentru același lucru“. Mai târziu, în timpul dimineții de miercuri, a venit instalatorul să monteze o nouă pompă de apă la fântână, și a plecat artistul care era găzduit în cadrul programului. „Am reușit să petrec câteva ore în studio în fiecare după-amiază, dar a fost mult mai puțin decât aș fi vrut. Joi a fost ziua mea de muncă“ – adică la magazinul alimentar –, „care în loc să fie doar dimineața, a durat șase ore din cauza lipsei de personal. Vineri m-am simțit epuizată și nu am fost în stare să merg la atelier până după prânz.“

Distracția a continuat. „Noua pompă de apă nu funcționează corect, ceea ce înseamnă că aprovizionarea este

incertă.“ Asta însemna că o păștea o nouă vizită de la instalator, cine știe când. În lumea ei ideală, spunea: „Aș lucra la creațiile artistice între orele 9:00 și 16:00, cinci zile pe săptămână, și apoi aș merge la o plimbare. Dar, în lumea reală, la ora 16:00, sunt deja 32 de grade în această perioadă a anului, instalațiile sanitare și sistemele de iluminat se opresc când ți-e lumea mai dragă, și fiecare proiect pare să dureze mai mult și să fie mai solicitant decât am crezut că va fi.“

M-am uitat la jurnalul ei și am avut câteva gânduri despre aranjarea treburilor – care devine critică dacă trebuie să conduci 112 kilometri pentru fiecare –, dar am observat ceva important: lucrase în atelier timp de 16,5 ore în acea săptămână dificilă. Era mai mult decât cele 12 ore pe care le lucrase săptămâna anterioară și pentru care îmi trimisese inițial jurnalul. Ajungea la atelier și își creștea numărul de ore petrecute acolo. Asta ar fi trebuit să fie sărbătorit. Singura problemă era că așteptările ei erau diferite. Frustrarea – mai mult decât problemele concrete ale casei sau ale călătoriilor spre doctor – îi împiedica probabil creativitatea.

Așa că am scris următorul lucru: „Un alt mod în care poți aborda această problemă este să fii pur și simplu blândă cu tine însăți. Așa cum ai spus, tocmai îți revii după o perioadă de epuizare, și uneori vindecarea are nevoie de timp și spațiu. Dacă ai reușit 16,5 ore de creație artistică, este mult mai bine decât zero, care adesea înseamnă că te confrunți cu un blocaj creativ."

Ar fi putut să aibă mai întâi grijă de ea însăși, dar putea la fel de bine să își repete această mantră: „Creează atunci când poți. Relaxează-te atunci când nu poți crea."

A hotărât să încerce această perspectivă. A menținut noua rutină de luni, asigurându-se că păstrează acel timp pentru activități creatoare. Apoi, în loc să se simtă vinovată atunci când nu era în atelier, și-a programat niște activități foarte bune de relaxare: cafea cu prietenii, o cină sâmbătă seara.

Efectul a fost eliberator. În ciuda faptului că a trebuit să petreacă o dimineață întreagă cu un instalator – și a concluziei că avea nevoie de o nouă fântână –, „mă simt ca și cum aș fi fost în vacanță". „Nu mai încercam să înghesui timp pentru creație artistică atunci când nu aveam

cum să fac asta.“ Gândindu-se la săptămâna următoare, ea a scris: „Ar trebui să am cel puțin două zile: miercuri, vineri sau sâmbătă în această săptămână, pe care să le păstrez pentru artă. Și voi încerca să le iau așa cum sunt.“ Dacă nu avea să poată lucra, era în regulă. Dacă avea să aibă această posibilitate, era minunat.

Această eliberare de propriile așteptări s-a dovedit utilă săptămâna următoare, care s-a arătat la fel de provocatoare. Sistemul ei de aprovizionare cu apă a cedat aproape complet, așa că a trebuit să ia rufele și să le spele la casa unui prieten, să facă dușuri de un minut și să-și ude grădina cu stropitoarea.

„Așadar, am fost bucuroasă să fac artă când puteam și să-mi dau permisiunea să nu mai trag de mine în zilele în care eram prea obosită sau cu prea multe lucruri pe cap“, spune ea. Astfel, a ajuns la atelier în patru zile din săptămână, în general dimineața. „Și în toate zilele în care am reușit să lucrez la creațiile mele, m-am bucurat foarte mult. A fost grozav. Și cred că, într-un fel, m-am simțit foarte bine și pentru că știam că mă pot relaxa și răsfăța ca zilele trecute. Mi-ar plăcea să am încă și mai multe zile în care să

mă dedic creației, dar pot să nu mă mai stresez atunci când nu este posibil să fac asta.“

Când s-a oprit din a se pedepsi pentru lipsa de productivitate, Marchand s-a dovedit destul de productivă. Ea și-a folosit mai bine timpul petrecut în atelier, lucrând la picturile sale cu flori, realizate în ulei. Acele naturi moarte explorau jocul luminii și umbrelor pe petale, pe vasele de sticlă și în apă.

Câteva săptămâni mai târziu mi-a scris: „Ieri am terminat prima pictură pe care o începusem în aprilie și acum o plănuiesc pe următoarea.“ Următoarea lucrare a fost și ea finalizată și a devenit o mică parte dintr-o serie botanică. „Voi pune o imagine cu lucrarea pe site-ul meu mai târziu“, a spus ea. „M-am întrebat dacă această zi va mai
veni vreodată.“

Costul așteptărilor

Cu toate că nu trăiesc în zona rurală Saskatchewan, înțeleg foarte bine frustrarea principală a lui Marchand. Iată o listă lungă a diferitelor abateri domestice din săptămâna trecută: am avut instalatori în două zile diferite -

pentru a depista o problemă a sistemului nostru de evacuare către canalizare, care este una dintre acele probleme costisitoare și complet neatrăgătoare ale proprietarilor unei locuințe cu care nimeni nu își dorește să își consume timpul și banii. Ruth avea programată la grădiniță o excursie de jumătate de zi la un centru de învățare pentru avansați. De asemenea, trebuia să o duc și la medic, - pentru că picase testul auditiv de la verificarea periodică, din cauza unei infecții la urechi.

Toate acestea ar putea, bineînțeles, să fie interpretate punând accent pe recunoștință. Auzul copilului este normal! Locuim în apropierea unor instituții școlare bune! Îmi pot permite să plătesc reparațiile casei! Totuși, în timp ce mă adunam, după ce reușisem să aduc toți cei patru copii la clasa de karate a lui Jasper marți după-amiaza, din cauza unor planificări eronate (trebuia să lăsăm mașina la service - pentru reparații), mi-am amintit că unii autori, în capitolul dedicat mulțumirilor, își exprimă recunoștința față de familiile lor, care le-au suportat absența luni întregi, după cum povestesc chiar ei. Îmi place să mi-i imaginez pe acești scriitori

atât de izolați în mansardele lor, încât ulterior sunt nevoiți să-și ceară scuze - pentru toate mesele ratate.

Cumva, mie nu pare să îmi fi fost menit genul acesta
de viață.

Este tentant să cedezi și să te lamentezi despre aceste lucruri. În timp ce încerc să nu umplu timpul, lucrul ăsta se întâmplă oricum. Mă trezesc în mijlocul unei săptămâni agitate, cu o singură dimineață complet liberă și 90 de minute libere în altă parte. Dar atunci mi se întâmplă ceva surprinzător. Când îmi spun *bine, ai doar acest timp, fă tot ce poți cu el*, mă descurc miraculos. Pot să scriu o ciornă de articol în câteva ore. Pot să îl editez în acele 90 de minute. Într-adevăr, îmi spun că trebuie să fac doar ce pot, chiar dacă este infim, pentru că este mai bine decât nimic, și orice lucru, făcut în mod repetat, se adună.

Toți dispunem de aceeași doză de timp, astfel încât, ca să simțim că putem renunța la ceas, trebuie să ne domolim așteptările. Unele suferințe – la care trebuie să învățăm să ne pricepem – sunt inevitabile. Dar pe altele ni le impunem noi. Suferim în special atunci când așteptările depășesc realitatea.

Această suferință este o cauză majoră - pentru pierderea timpului. Angoasa și scenariile ne consumă ore întregi. De asemenea, ne împiedică să ne bucurăm de timpul pe care îl avem. Internetul este plin de citate false din Buddha, dar îmi place acest citat adevărat din *Dhammapada*[35]:

Dacă ești plin de dorință,

Suferința ta crește

Ca iarba hrănită de ploaie.

Dar dacă îți supui dorința,

Suferința ta se va scurge de pe tine

Ca picăturile de apă pe o floare de lotus.

Să renunțăm la așteptări nerealiste ne poate face mai relaxați în legătură cu timpul. Totuși, acesta este un moment în care se petrece magia. Cred că, în mod paradoxal, așteptările scăzute pe termen scurt, dacă sunt îndeplinite consecvent, duc la lucruri minunate pe termen lung. Un copil de un an scoate sunete. Un copil de trei ani poate purta o conversație completă. Această prăpastie de doi ani este traversată nu prin ore întregi de exerciții lingvistice forțate și cicălirea copilului pentru progresul lent, ci prin lăudarea zilnică a fiecărui cuvânt

nou și a fiecărei descoperiri lingvistice. Pentru a parafraza un înțelept, *picătură cu picătură, apa cioplește piatra*. Acest lucru nu se întâmplă prin forță, ci prin *persistență*.

Fă artă atunci când poți. Relaxează-te când nu se întâmplă asta. Mai puțin poate însemna mai mult. Nu este o scuză pentru lene. Renunțarea la așteptări este perfect compatibilă cu orele lungi de lucru atunci când este posibil, dar când vine vorba despre creație și despre o viață cu adevărat plăcută, a fi blând – *persistent*, dar blând – probabil va aduce rezultate la fel de bune ca orice altă metodă.

Uită de „cel mai bun“

Acest capitol vorbește despre cum învățăm să ne eliberăm timp prin renunțarea la așteptări problematice. Acestea vin în mai multe forme, care se referă, în general, la luarea deciziilor, obiective și relații.

Pentru mulți oameni, prima categorie – luarea deciziilor – este o sursă majoră de neliniște. Anumite tipuri de personalitate sunt mai predispuse la neliniștea din fața deciziilor decât altele. În taxonomia lui Barry Schwartz, în

prezent profesor la Universitatea California, din Berkeley, și autorul lucrării *Paradoxul alegerii*[36], oamenii sunt fie „maximizatori“, fie „satisfăcuți“:

1. Maximizatorii doresc să ia cea mai bună decizie.

2. Satisfăcuții au o serie de criterii și aleg prima opțiune care respectă aceste criterii.

Să vrei cel mai bun lucru este o trăsătură de caracter pozitivă. Copiii mei strigă astfel de mantre la ora de karate: „Mă aflu pe un drum, acela de a fi cel mai bun!“ Nimeni nu-și va construi o carieră de vorbitor motivațional declamând: „Eu mă mulțumesc cu mai puțin! Tot timpul mă mulțumesc cu mai puțin!“

Cu toate acestea, cercetarea lui Schwartz constată că satisfăcuții tind să fie mai fericiți decât maximizatorii pentru că nu pierd timpul cântărind excesiv fiecare alegere și așteptare. Oamenii care își doresc cel mai bun lucru sunt predispuși la regret atunci când alegerile lor se dovedesc imperfecte în anumite privințe. „Dacă pornești la drum cu ideea că trebuie să ai cel mai bun loc de

muncă posibil, indiferent cât de bun ar fi acesta, atunci când apare o zi proastă, te gândești automat că trebuie să găsești ceva mai bun“, mi-a spus Schwartz când l-am intervievat pentru un articol[37] publicat în *Fast Company* în 2016. O zi proastă nu poate fi acceptată doar ca o zi proastă. Ea devine o dovadă care sprijină convingerea că întreaga viață a luat-o pe un drum greșit.

Oamenii care doresc tot ce este mai bun sunt, de asemenea, predispuși să se compare cu ceilalți. „Dacă ești în căutarea celui mai bun rezultat, comparația socială este inevitabilă“, mi-a spus Schwartz. „Nu există altă modalitate de a ști cel mai înalt standard.“ Casa ta poate fi cea mai bună casă numai dacă este mai bună decât casa tuturor celorlalți. Asta înseamnă că trebuie să te uiți la casele tuturor celorlalți și, într-o lume cu 7 miliarde de locuitori, sau chiar și numai printre cei 468 de oameni pe care îi urmărești pe Instagram, casa cuiva în mod sigur va fi mai frumoasă. Invidia duce la nefericire. După cum spune scriitorul și eseistul Joseph Epstein: „Dintre cele șapte păcate capitale, numai invidia nu este deloc distractivă.[38]

Satisfăcuții, pe de altă parte, știu că „ideea de cel mai bun este absurdă“, mi-a spus Schwartz. „Nu există nicăieri cel mai bun.“ Idealurile platoniciene nu există în lumea reală; ele există doar în acele cărți pe care nu le-ai mai deschis de la ora de filozofie din liceu. În lumea reală, ne confruntăm cu limitări legate de bani, de timp și de legile fizicii. Chiar dacă ar exista o casă mai bună, nu s-ar potrivi cu bugetul tău.

Satisfăcuții iau decizii pe baza unei liste de criterii importante, cum ar fi cât de aproape este casa respectivă de serviciu, cât de multe lucrări de renovare sunt necesare și câte băi are. Criteriile nu trebuie să fie unele înalte; dacă este important pentru tine ca o casă să arate destul de impresionant ca să-ți uimească rudele, atunci ăsta e un criteriu foarte bun.

Trebuie să reții următorul aspect: orice casă care îți satis-
face cerințele va fi bună. Mai puțin poate însemna uneori mai mult. În timp ce casa „cea mai bună“ nu te mai face fericit atunci când casa altcuiva este mai bună, o casă aleasă pentru că este aproape de muncă, are patru dormitoare și pentru felul în care e amenajată curtea

din față, dedicată sportului, care te face să zâmbești atunci când parchezi mașina pe alee, va avea și va face toate aceste lucruri, indiferent cum arată casa altor oameni.

Dacă acest lucru este valabil pentru case, probabil este adevărat și pentru alegerile romantice, deși este chiar mai greu pentru oameni să conceapă așa ceva. Idealul romantic nu lasă loc pentru a alege ceva diferit față de „cel mai bun". Cu toate acestea, dacă te gândești mai bine, cu excepția cazului în care ești partenerul ideal, suntem cu toții în căutarea celei mai bune persoane dispuse să se mulțumească cu *noi*. Dragostea strălucește puternic în stadiile incipiente, marcate de noutate și de incertitudine. După ce învolburarea trece și lucrurile încep să se așeze, inevitabilele certuri cu privire la bani, creșterea copiilor și sistemul de canalizare al casei în care locuiți împreună ar putea să îl facă pe maximizator să creadă că s-a căsătorit cu persoana greșită. Dar un satisfăcut știe că toată lumea se căsătorește cu persoana greșită, în sensul că nu există o persoană „potrivită". Fiecare relație necesită muncă. Ca filozof (și

romancier), Alain de Botton
scria: „Alegerea partenerului de viață se referă mai exact la identificarea unui anumit tip de suferință pe care preferăm să o îndurăm de unii singuri pe viitor.“[39] Când analizezi variatele opțiuni pentru suferință, alege pe cineva cu un caracter pe placul tău, de care ești atras sexual și apoi, exceptând apariția unor catastrofe, implică-te ca relația să funcționeze. Aceasta este adevărata cale spre fericire până la adânci bătrâneți.

Fericirea este un motiv suficient de bun să ai mai mult având mai puțin, dar - pentru a ne întoarce la subiectul nostru, este important să reții că, în plus, satisfăcuții economisesc incredibil de mult timp.

Eu și soțul meu suntem amândoi „satisfăcuți“ în totalitate. Ne-am programat nunta la șase luni după ce ne-am logodit, ceea ce, am aflat mai târziu, este considerat foarte rapid. Dar eu m-am simțit bine alegând o rochie în prima zi de căutări și o florărie din oraș care avea recenzii bune și căreia i-am dat mână liberă și un buget clar. A amâna căsătoria cu încă un an pentru a petrece mai mult timp deliberând pe marginea

celui mai bun mod de a decora tortul ni se părea complet absurd.

Am continuat în același stil și în viața de oameni căsătoriți. Iată cum am ales o grădiniță după ce ne-am mutat în Pennsylvania. Niște prieteni aveau copilul la grădiniță într-un loc apropiat de casa noastră cea nouă și erau mulțumiți. Ne-am gândit că dacă lor le place, ne va plăcea și nouă. Acest mod de gândire poate fi de ajutor și în luarea deciziilor cu privire la articolele de consum. Dacă cumnata ta are o viață similară cu a ta și este mulțumită de mașina ei, probabil și tu vei fi multumită cu acelasi model. Acesta este exact modul în care am ajuns să conduc un Acura MDX. Poți petrece săptămâni întregi căutând un abonament de telefonie mobilă potrivit sau suni un prieten care tocmai a ales unul și pornești de la ce a ales el. Dacă mă aflu la un prânz de afaceri, voi comanda fie salată Caesar (cele mai multe restaurante par să aibă așa ceva), fie îl întreb pe chelner ce îi place lui. În acest fel, mă pot concentra asupra persoanei din fața mea, și nu pe meniu.

Având în vedere cât timp economisește satisfăcutul, se ridică următoarea întrebare: este posibil ca un maximizator

să devină un satisfăcut? I-am povestit obiceiul meu de la restaurant unei cunoștințe maximizatoare, care a reacționat făcând ochii mari și spunând: „Ce se întâmplă dacă chelnerul doar încearcă să îți vândă un anumit fel de mâncare pe care i s-a spus de la bucătărie să îl vândă special?“ Sinele meu satisfăcut a găsit această ipoteză ridicolă. Dar, chiar și dacă ar face asta, ce contează?

Nu este ultima mea cină. Poate nu este nici măcar ultima mea masă la restaurantul respectiv. Data viitoare voi comanda altceva. Aceasta nu este o

decizie pentru care merită să ne agităm – dar la un maximizator, desigur, toate deciziile *sunt* ceva pentru care merită să se agite.

Schwartz mi-a spus că el crede că este posibil, dacă nu chiar ușor, să învățăm să devenim satisfăcuți. Oamenii există de-a lungul unui continuum, și nimeni nu este un maximizator în legătură cu orice. Cineva care petrece luni întregi perpelindu-se pentru „cea mai bună“ mașină poate fi mulțumit cu orice sac de gunoi pus la vânzare.

Dacă ai citit ultimele câteva paragrafe și te-ai recunoscut ca maximizator,

gândește-te la acest lucru: nu trebuie să înveți ceva cu totul nou. Pur și simplu asociezi o calitate existentă unui domeniu nou, unde ai putea să economisești mai mult timp. Atunci când obiceiul de maximizator apare în timpul unei situații cu miză medie (de exemplu, vrei să alegi un hotel pentru un weekend prelungit luna viitoare), alege pur și simplu ceva recomandat de un prieten sau de un lanț hotelier la care ai mai stat. Apoi, după ce ai vizitat locul, întreabă-te dacă ai observat dezavantaje semnificative. Probabil că nu. Multe dintre hoteluri oferă condiții decente - pentru închiriat. Majoritatea restaurantelor oferă condiții decente - pentru o masă. Cele mai multe valize sunt suficient de rezistente.

Dacă nu te simți bine pe măsură ce îți compari alegerile cu ale altora, atunci nu te mai pune în situația de a urmări alegerile altor persoane. Există multe motive pentru a ieși de pe *social media*. Să te bucuri de ceva „suficient de bun“ este un motiv la fel de bun ca oricare altul.

Foști maximizatori mi-au spus că se descurcă bine dacă sunt sub presiunea timpului sau dacă se scot pe ei înșiși din

ecuație. Shelley Young, care lucrează în - marketing în industria restaurantelor, mi-a spus că o lungă perioadă a avut diverse probleme în casa în care locuia. „Nu voiam să fac o greșeală în privința unei investiții mari cu care ar fi trebuit să trăiesc apoi ani întregi“, a spus ea. Dar când a hotărât să vândă casa, a trebuit să rezolve dintr-odată toate aceste probleme. Pentru că nu urma să mai trăiască acolo, ea a fost „capabilă să ia decizii rapide în legătură cu toate, pur și simplu alegând opțiunea neutră“. Se pare că instinctele ei de designer erau destul de bune. „A ieșit foarte frumos, dar ne-am mai bucurat de ea doar trei luni, după care ne-am mutat.“ În noua ei casă, s-a asigurat că lua deciziile repede, astfel încât să se poată bucura în tihnă de locuința ei.

Tot astfel, dacă observi că ești indecis cu ceva, un termen-limită poate să ajute. Dă-ți cinci minute pentru a alege un restaurant. Prefă-te că trimiți o recomandare unui grup de oameni pe care nu-i cunoști prea bine. Când alarma sună finalul celor cinci minute, alege pur și simplu cea mai bună opțiune pe care ai găsit-o. Apoi, răsplătește-te pentru eficiență. Dacă ți-a luat cinci minute -

pentru a hotărî unde să iei prânzul, în loc de o oră, poți folosi timpul câștigat - pentru desert.

Obiectivele „mai bune decât nimic"

Cel de-al doilea domeniu în care așteptările problematice provoacă neliniște și ne fac să pierdem timpul este cel al obiectivelor. Scriu despre productivitate; ar fi un sacrilegiu să denigrez obiectivele. Ca urmare, nu o voi face. Stabilirea direcțiilor pe termen lung te poate ajuta să ghidezi prezentul și, uneori, poate ajuta oamenii să supraviețuiască unor situații neplăcute.

Dar cred că modul în care oamenii stabilesc obiectivele este adesea contraproductiv. Tentația naturală este să ne concentrăm asupra rezultatelor: pierderi de 15 lire sterline sau atingerea unui nivel al afacerii de 1 milion de dolari. Pe drumul spre rezultat, există urcușuri și coborâșuri care să descurajeze, chiar dacă multe dintre ele nu pot fi controlate. Oamenii pierd timp gândindu-se obsesiv la cifre.

Este mai bine să ne concentrăm asupra obiectivelor care țin de proces, care sunt, de fapt, obiceiuri sub un alt nume. Avem controlul asupra lor și, atunci când sunt

realizate regulat, ne conduc spre rezultatul dorit. Într-adevăr, acestea conduc adesea spre rezultat într-un mod mai bun decât simpla urmărire a rezultatului (abordare care are tendința de a încuraja scurtăturile, dacă este să credem titlurile din ziare despre angajații băncilor care au falsificat cifrele raportate pentru a-și încasa bonusurile).

Astfel, cineva care în mod obișnuit ar hotărî să țină regim ca să slăbească șapte kilograme ar putea în loc de regim să facă zilnic sport, să bea apă în loc de băuturi îndulcite cu zahăr, să mănânce legume la prânz și cină și să nu mai mănânce după 20:30. Cineva care încearcă să își dezvolte afacerea ar putea alege să atragă cinci noi clienți pe săptămână și să comunice cu foștii clienți o dată pe trimestru.

Neliniștea legată de obiective vine din teama de eșec. Dar, dacă te concentrezi asupra procesului, ceea ce ar putea fi perceput ca un eșec atunci când privești rezultatele ar putea să nu fie cu adevărat un eșec.

Ca persoană dependentă de obiective, trebuie să-mi amintesc constant asta. Am stabilit un obiectiv pentru primul trimestru din 2016 – pe care l-am

împărtășit public pe blogul meu – să reușesc să parcurg un antrenament de viteză de 18 minute pe care l-am decupat din revista *Oxygen*. Am făcut progrese, dar nu am reușit niciodată să trec prin întreaga ședință de două minute la 9 km/h, două minute la 11 km/h, două minute la 13 km/h și două minute la 15 km/h. Am ajuns la 90 de secunde la o viteză de 15 km/h și era să cad de pe banda de alergare.

Mă plângeam de acest lucru când am intervievat un expert în stabilirea obiectivelor, iar el mi-a amintit că am scos numărul din burtă. Nu era nimic magic cu privire la antrenamentul din revista *Oxygen*. Era adevărat însă că am fost mai rapidă pe 31 martie decât pe 1 ianuarie. În cursul acestei încercări de a parcurge acel antrenament de viteză, am făcut multe lucruri pe care nu credeam că le pot face înainte. Am alergat în mai puțin de opt minute 1,6 kilometri. Am făcut sprinturi scurte la 16 km/h. Să mă gândesc la toate acestea ca la un eșec însemna să ignor tot efortul pe care îl făcusem. Ar fi fost mai inteligent să mă concentrez asupra muncii în sine. În fiecare zi în care îmi făceam sprinturile,

aș fi știut că am făcut progrese. Pașii mici duc la rezultate bune cu timpul.

Într-adevăr, dacă dorești să îți menții un obicei în timp, aș recomanda ca obiectivele pe care le stabilești să fie cât mai fezabile posibil. Micșorează-le până în punctul în care nu mai simți nicio rezistență în a le îndeplini. Stabilește-le astfel încât să le poți depăși cu o regularitate care să îți crească încrederea în tine. Aceste obiective mici sunt pur și simplu „mai bune decât nimic". După cum mi-a spus un prieten, am putea să le numim obiective MBDN (mai bune decât nimic).

Obiceiurile constante – obiceiurile care durează cel mai mult – sunt aproape exclusiv cele dezvoltate în urma unor obiective MBDN. Am fost mult timp fascinată de oamenii care fac ceva zilnic zeci de ani. Probabil pentru că tatăl meu este unul dintre acești oameni.[40] În vara anului 1977, pe când avea 31 de ani și era profesor de religie la Universitatea de Stat din Carolina de Nord, el a hotărât că ar trebui să citească în ebraică mai mult. Preda deja limba ebraică și studiase texte vechi biblice, așa că voia să introducă practica lingvistică în viața sa. A început să citească ebraică timp de 30

de minute pe zi. A continuat să facă acest lucru în următoarele patru decenii. Mi-a spus că a fost o zi, în anii 1980, când a citit timp de zece minute, apoi a fost distras și s-a terminat ziua. Dar, în afară de această situație, înșiruirea zilnică a fost perfectă. A citit ebraică în zilele în care eu și fratele meu mai mic ne-am născut. A reușit să citească chiar și în cele două zile în care a fost supus unei operații oculare. A rămas treaz până la miezul nopții care preceda operația, - pentru a citi, iar apoi, până la sfârșitul celei de-a doua zi de după operație, vederea lui era suficient recuperată - pentru a relua lectura.

Am moștenit aspecte ale personalității tatălui meu, deși până în 2017 n-am încercat niciodată în mod conștient să adopt un obicei. Spun în mod „conștient" pentru că, dacă mă gândesc la asta, observ că de zeci de ani îmi perii dinții zilnic. Și sunt destul de sigură că am mâncat și am dormit la un moment dat în fiecare interval de 24 de ore, în toți anii de când mă știu. Este foarte posibil să eviți să faci oricare dintre aceste lucruri - pentru 24 de ore, dar eu mă simt mai bine atunci când le fac. Oamenii cu obiceiuri de lungă durată tind să simtă

același lucru în legătură cu obiceiurile lor.

Cititul în ebraică nu mi-ar aduce prea multe personal, dar îmi place să alerg și să îmi stabilesc obiective pentru alergat, chiar dacă unele sunt mai utile decât altele. În timpul vacanței de la sfârșitul anului 2016, la nouă luni după ce nu mi-am îndeplinit obiectivul de antrenament progresiv, am hotărât să încerc ceva diferit: inițierea alergatului ca hobby. Mi-am propus să alerg cel puțin 1,6 kilometri în fiecare zi. Un kilometru și 600 de metri (o milă terestră) este o distanță MBDN, nimic impresionant dacă o luăm punctual, dar m-am gândit să văd cum merge.

Aspectul MBDN s-a dovedit eficient în a mă face să alerg mai mult. Nu îmi venea în fiecare zi să alerg, dar era doar un kilometru și jumătate. Asta îmi ia de obicei mai puțin de zece minute. Chiar și în cea mai proastă, cea mai lentă, cu-nasul-înfundat-și-copilul-trezit-devreme-zi, am putut să mă descurc cu 12 minute de mișcare cu 8 km/h. Pentru că știam că pot să mă opresc după cele 12 minute, mergeam mai departe și ieșeam să alerg. Dar la alergare, primul kilometru este de obicei cel mai greu. Când

ajungeam la 1,6 kilometri, îmi venea să continui. Nu trebuia. Pur și simplu aș fi putut dacă aș fi vrut. Și de multe ori am vrut.

Această provocare de alergare zilnică mi-a schimbat convingerile. Întrebarea nu mai era *dacă* voi alerga, ci devenise *când* voi alerga. Așa că era pur și simplu o chestiune care trebuia inclusă în program. S-a dovedit că, acum că problema era *când*, de cele mai multe ori circumstanțele permiteau o alergare scurtă. Odată ce mi-am format obiceiul și am depășit niște obstacole de început (de exemplu, o enterocolită; am avut inspirația de a alerga *înainte de a începe* să vomit într-o zi și apoi, ca în cazul operației tatălui meu, până la sfârșitul celei de-a doua, îmi revenisem suficient - pentru o alergare scurtă), mi-am dat seama că a fost în puterea mea să-mi fac acest obicei. Și așa am făcut. Chiar dacă a însemnat să alerg într-o cameră de hotel pentru că afară ningea și banda de alergat de la sala de gimnastică a hotelului nu era disponibilă. Treizeci de zile s-au transformat în 60, apoi 100, apoi 300 și așa mai departe.

Nu vreau să mă laud, pentru că știu că acest progres va lua sfârșit, probabil

înainte ca această carte să ajungă pe rafturile din librării și cu siguranță înainte de cele patru decenii pe care tatăl meu le-a atins. De asemenea, mă cunosc. Știu că am uneori un impuls „paralizant“, care poate transforma obiceiul în stăpân în locul meu, sau măcar îl poate face răspunzător pentru niște ciudățenii. La un moment dat, am început să alerg 1,7 kilometri – nu 1,6 – în MBDN-ul meu zilnic pentru a acoperi bucata de mers care are loc până pornește banda.

Acestea fiind spuse, există o lecție aici. Privind jurnalele mele de alergat, văd că am alergat cel puțin 5 kilometri pe zi. Dacă aș fi stabilit asta ca obiectiv – o alergare zilnică de 5 kilometri! –, nu aș fi rezistat mult. Ar fi fost prea mult pentru acele zile când simțeam clar că abia pot să alerg cei 1,6 kilometri. Scăderea așteptărilor până la punctul de rezistență minimă face lucrurile mai mari posibile.

Secretul productivității

Când analizez oameni productivi care par relaxați și totuși realizează multe, secretul lor este următorul: lucrurile mici se fac în mod repetat. Nu trebuie să muncești în permanență. Pur și simplu pune un picior în fața celuilalt, atinge

obiectivul realizabil, și apoi repetă. Dacă repeți acest lucru suficient de des, poți face loc pentru lucruri aparent imposibile în viața ta.

Katy Cannon, o scriitoare britanică, declară că a abordat această perspectivă a timpului din belșug de-a lungul anilor. La începutul anului 2013, avea o fiică de patru ani și tocmai își vânduse prima carte. Contractul îi cerea să predea o altă carte după încă șase luni, adică un dezastru în ce privește echilibrul muncă/viață personală, despre care ar putea să se scrie un roman cu specific britanic. Și, ea chiar a făcut asta, iar în 2016 a scris și editat cinci cărți, o nuvelă și trei povestiri scurte (folosind și pseudonimul
Sophie Pembroke).

Iată cum a reușit să ducă la bun sfârșit o astfel de activitate. Petrece aproximativ două săptămâni în care își planifică cărțile, schițează scenele și lucrează cu editorii pentru definirea personajelor și a intrigii. Apoi, apariția efectivă a textului are loc în perioade mici și intense. Ea lucrează pornind un cronometru, iar într-una dintre aceste perioade de concentrare de 20 până la 30 de minute, poate scrie o scenă de 800-1 000 de

cuvinte. În fiecare zi are două sau trei astfel de perioade, ajungând să scrie în general 2 000-3 000 de cuvinte zilnic.

Acesta nu este un număr foarte mare. Bănuiesc că un angajat obișnuit dintr-un birou scrie aproape 2 000 de cuvinte în mesajele pe care le trimite zilnic. Dar 2 000 sunt de ajuns, pentru că ea continuă să scrie. Pe parcursul unei săptămâni de lucru de patru zile, cu câte două sau trei astfel de intervale zilnice, ea produce aproximativ 10 000 de cuvinte. Asta înseamnă că poate să scrie un manuscris de 70 000-80 000 de cuvinte în șapte sau opt săptămâni. Adaugă timpul de planificare și încă două săptămâni pentru editare și rezultă o carte completă în 11-12 săptămâni.

Sunt cărțile perfecte? Nu, dar nicio carte nu este vreodată perfectă, chiar și cele scrise în 11 sau 12 ani. În ce privește o carte ideală, care nu a reușit niciodată să iasă din capul autorului în lumea reală, unde ar fi fost întinată de realitate... Nici măcar nu trebuie să avem această conversație. Cărțile lui Cannon au virtutea de a fi terminate și ieșite în lume, oferindu-le cititorilor plăcere. *Făcut este mai bine decât perfect, pentru că nu există niciun lucru perfect fără a fi făcut.*

O parte din această viteză este pragmatică: „Nu am timp să stau și să aștept muza, pentru că am niște facturi de plătit!“ spune ea.

Dar o parte este legată de experiență, iar scrierea ca obicei zilnic generează propriul cerc virtuos. Cu cât scrie mai multe cărți, cu atât îi vin mai multe idei de cărți. Asta înseamnă că este pregătită să scrie următoarea carte îndată ce precedenta a pornit pe drumul său spre producție. Cu cât scrie mai multe cărți, cu atât devine mai eficientă. „Văd problemele înainte ca ele să apară“, spune ea. „Nu mai scriu lucrurile care mai târziu nu se mai potrivesc.“ Cu cât scrie mai multe cărți, cu atât povestea ei devine mai profundă. „Fiecare dintre personajele mele face suficient pentru a-și justifica locul în poveste încă de la început. Fiecare dintre scene aduce mai multe nuanțe. Fac două sau trei lucruri.“ Pe măsură ce perseverează, tot mai multe lucruri se potrivesc de la prima încercare. Nu mai are nevoie să se îndoiască de sine. Poate evita anxietatea paralizantă care îi împiedică pe oameni să introducă cele 800 de cuvinte necesare pentru a prezenta un personaj secundar cititorului și pentru a prefigura

o dispută pe care alte două personaje o vor avea. Există timp pentru a scrie scena, și timp mai târziu pentru a o îmbunătăți. Niciuna dintre aceste două perioade nu este obligatoriu să dureze. „Timpul pe care îl consideri necesar nu este, în general, necesar“, spune ea. „Unele lucruri se tot repetă.“

Dragostea înseamnă acceptare

Ultima categorie în care renunțarea la așteptări reduce suferința și duce la timp liber este cea a relațiilor cu oamenii. Aceasta ne cuprinde și pe noi.

În general, ne putem petrece timpul folositor în prezența celorlalți – un subiect la care vom reveni în capitolul următor –, dar oamenii trebuie să fie luați așa cum sunt. Oamenii se schimbă, dar numai pentru că ei hotărăsc că doresc să se schimbe, nu pentru că altcineva a petrecut suficient de mult timp gândindu-se la asta.

Părinții ne dau o lecție lungă în ce privește renunțarea la așteptări. Această lecție începe de la bun început, când camera copilului, care arăta atât de bine pe Pinterest, este rearanjată pentru a se potrivi cu nevoia de a scoate cearșafurile murdare la ora 2:00 noaptea. Ideea

potrivit căreia copiii sunt neapărat expresia păcii este distrusă definitiv de descoperirea că bebelușul tău este cel care mușcă pe toată lumea la creșă. Cina în familie nu are loc în fiecare seară. Iar când are loc, conține conține fast-food. Copiii se vor uita prea mult la televizor. Ei vor primi note slabe uneori la teste și, dacă nu, nu înseamnă că totul este minunat. Un copil care nu este provocat intelectual s-ar putea să se plictisească teribil și să găsească alte lucruri de făcut. Nu va merge totul bine. Vei cheltui o grămadă să ajungi la Disney World și copilul va refuza să părăsească piscina hotelului.

Poți petrece mult timp dorindu-ți lucruri diferite de la copiii tăi. Poți chiar să obții anumite progrese, cum ar fi manierele la masă și periajul forțat al dinților. Dar, în cele din urmă, copiii își sunt propriii stăpâni. Dacă reușești să te desprinzi de așteptările tale despre cine ar trebui să fie, copiii se vor dovedi adesea niște adulți în miniatură grozavi. Poți economisi mult timp și, mult mai important, poți simți multă *plăcere* în acceptare, în cunoașterea copiilor așa cum sunt ei.

De asemenea, cred în cunoașterea de sine și în blândețe, așa cum am face cu orice prieten din copilărie. Exact în acest spațiu în care reușim să lăsăm așteptările deoparte este posibil progresul. Când mă blochez cu scrisul, îmi place să citesc cuvintele pe care Ernest Hemingway le folosea ca să se liniștească în *Sărbătoarea continuă*: „Nu îți face griji. Ai scris mereu înainte de acest blocaj și vei scrie și de acum înainte. Tot ce trebuie să faci este să scrii o propoziție adevărată. Scrie cea mai autentică propoziție pe care o cunoști.“[41] Ce scriitor nu poate face asta? Un paragraf aici, un paragraf acolo. Cuvintele care trebuie să iasă la iveală vor ieși dacă le invocăm cu blândețe și persistență. Dragostea, inclusiv iubirea de sine, este răbdătoare, iar răbdarea este un alt sinonim pentru a fi generos cu timpul.

În ce o privește pe Laureen Marchand, pe parcursul anului următor, ea a lăsat această schimbare de mentalitate să îi dicteze acțiunile. „Ideea ta, de a crea atunci când poți, a schimbat totul pentru mine“, spune ea. „M-a ajutat să-mi dau seama că, dacă mă stresez pentru că nu reușesc să fiu la atelier, asta nu mă ajută

cu absolut nimic; ba chiar mă face să am mai puțină energie pe care să o pot folosi când am timp disponibil în atelier.“ Apoi, a mai spus următoarele: „De asemenea, m-a ajutat să văd că sentimentele pe care le naște în mine creativitatea sunt mai valoroase decât orice altceva care rezultă din celelalte angajamente ale mele.“

Atunci când activitatea de creație artistică a redevenit mai degrabă sursa unor sentimente plăcute decât stresantă, a redescoperit că într-adevăr dorește să petreacă mai mult timp făcând artă. Dorea să transforme arta într-o prioritate.

Ca urmare, și-a luat concediu de la locul de muncă din magazinul alimentar. A delegat o mare parte din munca sa voluntară altor persoane. Apoi, a semnat un contract pentru a face o expoziție cu picturile sale inundate de lumină, pe teme botanice, în martie 2017 și și-a dublat timpul petrecut în atelier. A terminat trei picturi în 2016, apoi și-a sporit ritmul pentru a duce la bun sfârșit cinci în primele două luni ale anului 2017.

A fost o perioadă de creație intensă. S-a aflat în atelierul ei aproape în fiecare zi.

Ultima pictură a fost terminată în marțea dinaintea deschiderii expoziției, sâmbăta, la ora 15:00. A reușit să o trimită vineri la galerie. „Pentru că sunt picturi în ulei și le ia ceva timp să se usuce, era prea fragilă pentru a fi transportată, chiar și cu o pungă de plastic peste ea“, mi-a povestit. Dar expoziția a mers bine, cu „un public excelent“ și vânzări pe măsură.

Era mândră de tot ce făcuse. Punerea picturii pe primul loc a fost extraordinară, însă ea era încă blândă cu sine în privința timpului pe care îl petrecea în afara pictatului. „Mă surprinde puțin să observ că nu mă învinovățesc pentru că nu am luat această decizie mai devreme“, spune ea. „Dacă aș fi putut, aș fi făcut-o. Și, când am putut, am făcut-o.“ Au existat compromisuri; în primul rând, nu a mai reușit să-și vadă vecinii prin intermediul poziției de vânzătoare la magazinul alimentar. „Dar voi găsi o altă formă de conectare, care nu provoacă la fel de multă oboseală“, spune ea. „Această experiență a vieții pur artistice m-a făcut să uit de programele altor persoane.“

Note:

[35] Thomas Byrom, „Desire“, *The Dhammapada: Sayings of the Buddha,* Vintage, New York, 2012, books.google.com/books?isbn=0307950719

[35] Barry Schwartz, *Paradoxul alegerii*, traducere de Elena Ceciu, Curtea Veche Publishing, București, 2021. (*N. red.*)

[37] Laura Vanderkam, „The Surprising Scientific Link Between Happiness and Decision-Making“, în *Fast Company,* 23 august 2016, fastcompany.com/3063066/the-science-backed-way-to-be-happier-by-making-better-choices.

[38] Joseph Epstein, *Envy, The Seven Deadly Sins*, Oxford University Press, New York, 2003.

[39] Alain de Botton, „Why You Will Marry the Wrong Person“,
The *New York Times,* 28 mai 2016, nytimes.com/2016/05/29/opinion/sunday/why-you-will-marry-the-wrong-person.html.

[40] Despre obiceiul tatălui meu de a citi zilnic în ebraică, consultă Laura Vanderkam, „The Secrets of People Who Manage to Stick to Habit Changes“, în Fast Company, 12 iulie 2016, fastcompany.com/3061665/the-secrets-of-people-who-manage-to-stick-to-habit-changes.

[41] Ernest Hemingway, A Moveable Feast, Scribner, New York, 1964,
p. 12.

CAPITOLUL 7
OAMENII MERITĂ TOT TIMPUL DIN LUME

Care este prietenul pe care îl chemi de fiecare dată când ți-e urât? Cheamă-l mai degrabă atunci când ți-e bine.

KAHLIL GIBRAN,
The Prophet

În urmă cu câțiva ani, când am aranjat un interviu telefonic cu Elisabeth McKetta și Cathy Doggett pentru un articol[42] care urma să apară în revista *Fast Company* și care vorbea despre prietenie, am pregătit o listă lungă cu întrebări. Aceasta este întotdeauna strategia mea pentru astfel de lucruri; când apare o pauză în conversație, trec la următoarea întrebare. Dar de îndată ce aceste două cele mai bune prietene au început să vorbească, mi-am dat seama că nu trebuie să fac nimic pentru a ajuta

poveștile să curgă. Asistam la o conversație care continua de zeci de ani. Râdeau împreună când un simplu cuvânt declanșa o avalanșă de amintiri. Își încheiau una alteia frazele

Mamele lor – care locuiau în Texas și se cunoșteau – le-au încurajat să se întâlnească atunci când aveau vreo 20 de ani și trăiau amândouă în Boston. Au descoperit că erau ambele vegetariene și că le plăcea să gătească. Doggett era mai organizată și mai matură; ea a sugerat să se întâlnească în fiecare zi de luni pentru a pregăti împreună cina. Întotdeauna avea rețete deja selectate și „nu lipsea niciodată vinul", notează McKetta.

Când s-au mutat în orașe diferite, din motive legate de locurile de muncă și de familiile lor – McKetta trăiește acum în Boise, Idaho, iar Doggett, în Austin, Texas –, au continuat să vorbească la telefon, chiar dacă niciuneia nu-i place această formă de comunicare. Într-adevăr, Doggett mi-a spus că vorbește mai mult cu McKetta decât cu oricine altcineva, chiar dacă ceilalți prieteni locuiesc mai aproape. Nu e vorba doar despre conversații obișnuite. Ele vorbesc efectiv despre viața lor. Discută

obiectivele pe care le au și progresul pe care îl fac în atingerea acestora. Discută despre cărțile pe care au ales să le citească împreună.

Când am revenit să vorbesc cu ele mai târziu, după ce articolul meu a fost publicat, am aflat că relația lor întâmpinase dificultăți, așa cum au toate relațiile de durată. „Ea are așteptări foarte mari de la fiecare om din viața ei“, spune McKetta despre Doggett. „Eu întotdeauna am fost mai superficială.“ Astfel că, uneori, a uitat să returneze niște apeluri telefonice. Altă dată, și-a închiriat casa din Boise unei trupe de jazz exact în perioada în care programaseră vizita lui Doggett.

Aceste diferențe de personalitate au condus la primele lor certuri, deși McKetta își amintește acum asta ca făcând parte dintre amintirile ei preferate și importante pentru relația lor. Își planificaseră cina de luni, dar McKetta a sugerat cu puțin timp înainte de întâlnirea efectivă că s-ar putea să se ducă să asculte un speaker care venea în oraș chiar în seara aceea. Nu-i așa că Doggett nu s-ar supăra dacă ar muta cina într-o altă zi? Aceasta însă a răspuns cu un ton foarte serios: „Nu. Nu,

nu este posibil să mutăm. Mi-am planificat timpul astfel pentru tine. Am cumpărat și ingredientele și nu vor mai fi bune până miercuri. Nu trebuie să vii neapărat, dar eu nu voi putea reprograma.“ A fost un moment revelator pentru McKetta. „Mă trăgea la răspundere pentru angajamentul făcut“, spune ea.

Dar să nu crezi că Doggett era complet inflexibilă, nu era. Mai degrabă o încuraja pe McKetta să-i respecte timpul, stabilind reguli de bază pentru o relație care putea continua zeci de ani. Știa că, dacă McKetta ar fi insistat să schimbe ce stabileau împreună și să urmeze doar propriile planuri fără să o consulte, în scurtă vreme nu ar mai fi simțit cu adevărat că dorește să îi fie aproape. Voia să continue prietenia, așa că nu o lăsa pe prietena ei să încalce ce stabileau împreună la fel de ușor cum ar fi lăsat pe cineva de care nu i-ar fi păsat. „M-am simțit norocoasă și încântată să accept provocarea“, spune McKetta. „E foarte bună la a pune întrebări care arată o preocupare de durată și profundă - pentru binele meu.“

Vorbeau despre cum fiecare și-ar putea clădi o viață satisfăcătoare. Doggett a

încurajat-o pe McKetta să se concentreze mai mult. McKetta o ajută pe Doggett să se mai relaxeze, făcând ocazional lucruri cum ar fi observarea pregătirii meselor lui Doggett pe termen lung și întrebând *de ce* planifică cina cu câteva zile în avans. Prietenia lor le ajută să vadă lumea într-un mod diferit. Și, în timp, acest lucru ajunge să fie foarte important: „Prietena mea a fost martoră la fiecare dintre momentele mele de evoluție ca adult“, spune McKetta. Un dezacord cu un coleg poate fi clarificat de discuțiile noastre. Amândouă am mai trecut prin asta. „E atât de eliberator să știu că pot să împărtășesc totul cu ea.“

Sau, după cum spune Doggett, pentru că are cu cine să împărtășească suișurile și coborâșurile, „viața a devenit mai puțin singuratică și mai plină de însemnătate“.

Aceste sentimente sunt motivul pentru care avem prieteni, ei ne îmbogățesc viața. „Să nu avem alt interes față de prieteni decât acela de a da profunzime spiritului“, scrie Kahlil Gibran, în *The Prophet*, un volum foarte potrivit pentru un cadou inspirat.[43] Majoritatea oamenilor tânjesc după o relație profundă ca cea pe care o au Doggett și McKetta. Cu toate că unii sunt destul de

norocoși să aibă o astfel de relație cu un soț sau un frate, trebuie să recunoaștem că a construi o asemenea apropiere sufletească în alte relații ne-ar îmbunătăți viața în multe feluri. Timpul petrecut cu apropiații se numără printre momentele în care trăim cea mai intensă senzație că putem renunța la ceas. Într-adevăr, atunci când oamenii își exprimă îndoielile cu privire la întreaga idee de organizare a timpului, mie mi se pare că au, în general, o abordare a timpului cu o structură care nu este compatibilă cu orele lungi, relaxante, petrecute cu familia și prietenii dragi.

Eu însă înțeleg acest mod de gândire. Ador după-amiezile care se întind până seara, în care stau în bucătăria unui prieten și vorbim despre viață. De asemenea, cred că astfel de obiecții nu țin cont de obiectivul principal al exercițiului. Într-o lume plină de distrageri, trebuie să hotărăști să faci din relații o prioritate. Când am vorbit doar cu McKetta, ea mi-a spus că prietenia ei, care durează de zeci de ani, a rezistat deoarece Doggett „m-a ales cu o insistență organizată". Doggett și-a făcut timp pentru McKetta, s-a angajat să continue să o facă, și, de asemenea, i-a

cerut și lui McKetta să facă la fel. Atunci când McKetta s-a abătut de la acest țel, a fost dispusă să vorbească cu ea deschis despre problemele pe care le vedea.

Acest lucru necesită o incredibilă capacitate de conștientizare. Necesită alegerea ca, într-o viață aglomerată, să le dai oamenilor atenția cuvenită. Aceasta este o hotărâre splendidă; în general, să-ți petreci timpul cu cei din jur este o investiție grozavă. Din păcate, este o alegere dificilă pe fondul solicitărilor profesionale și personale care ne bombardează. Fără intervenția conștientă, cultivarea relațiilor va ajunge aproape automat în partea de jos a listei de sarcini importante. Prietenii se îndepărtează; oamenii care trăiesc în Boise și, respectiv, în Austin nu se vor întâlni în mod accidental pe stradă unul cu celălalt. Cuplurile se transformă în colegi de cameră. Colegialitatea la locul de muncă devine un lucru tranzacțional, făcut în măsura în care este necesar. Chiar și copiii, care prin natura lor irosesc mult timp, primesc atenție fără a oferi la schimb experiențe profunde. Visăm la transcendental, dar trăim în realitatea în care trebuie să ne asigurăm

că scutirile fiecărui copil ajung la școală la timp.

Adevărații maeștri ai timpului știu că unele zile par foarte aglomerate. Cu toate acestea, poți spori șansele de a avea tot timpul din lume pentru relații prin planificarea atentă și dezvoltarea de ritualuri inteligente. De asemenea, îți poți schimba percepția asupra anumitor momente; ele devin semnificative prin repetarea mantrei cum că oamenii merită efortul. Ei nu te ajută doar să omori timpul mai repede. Pot da viață orelor.

Oamenii îmbogățesc timpul

Acest capitol vorbește despre cum să creezi mai mult spațiu pentru relații apropiate și să faci alegeri bune în privința felului în care folosești spațiul respectiv. Dezvoltarea acestor relații crește nivelul fericirii din viața ta și te poate face să simți că ai mai mult timp. În sondajul meu, punctajele privitoare la percepția timpului au crescut direct proporțional cu timpul petrecut cu prietenii și familia în cursul acelei zile de luni din martie. În timp ce jurnalele subiecților obișnuiți au arătat că petrecuseră 72 de minute cu prietenii și

familia, cei din primele 20 de procente petrecuseră 96 de minute, iar cei din ultimele 20 de procente, doar 52 de minute. Din nou, nu era vorba despre o situație în care oamenii din josul clasamentului să aibă mai puțin timp decât oricine altcineva. Cred că ecuația merge în direcția opusă: timpul petrecut cu prietenii și cu cei dragi tinde să fie perceput ca relaxare și, prin urmare, te face să simți că ai mai mult timp. Timpul petrecut pe Twitter nu face asta.

Am văzut acest lucru în special când am analizat jurnalele oamenilor din primele 3 procente la punctajele privitoare la percepția timpului. Limbajul lor era diferit de cel al celor din ultimele 3 procente. Era mai cuprinzător: „mers pe jos/alergat cu copiii și cu câinele", „vizitat prieten bolnav", „mâncat cina cu întreaga familie", „vorbit cu soțul și mâncat cina", „eu și soția facem treburile noastre de luni". Chiar și în activitățile normale, persoanele cu punctaje mari privitoare la percepția timpului au fost implicate în respectivele activități desfășurate împreună cu oamenii pe care doreau să îi aibă în viața lor, pe când cei cu punctaje mai mici la percepția timpului au listat mai mult activități care nu

includeau aceste interacțiuni, chiar dacă în aceeași casă sigur locuiau și alte persoane.

Persoanele care au fost de acord cu faptul că și-au făcut timp cu o zi înainte - pentru cei dragi au avut cu 15% mai multe șanse decât media să spună că, în general, aveau timp pentru lucrurile pe care doreau să le facă. Dacă privim în ansamblu, făcutul de timp pentru oameni poate să îmbogățească timpul de care dispunem. Persoanele cu legături sociale strânse tind să trăiască mai mult și să aibă o sănătate mai bună.[44] Unele dintre aceste lucruri sunt cu siguranță corelate. Oamenii sănătoși au mai multe șanse să se căsătorească și au energia de a-și vizita prietenii și familia, dar există și dovezi pentru o cauzalitate inversă. Prietenii și membrii familiei ne fac să ne simțim mai puțin stresați, ne îndeamnă să avem grijă mai bine de noi înșine și ne încurajează atunci când suntem bolnavi. Rezultatul este că, din punctul de vedere al longevității, relațiile apropiate sunt asemănătoare ca efect cu renunțatul la fumat.

Plănuiește timp pentru relații

Cum procedează aceste persoane care își fac timp pentru oamenii din viața lor, încât să-și organizeze orele ca să se îmbogățească spiritual? Cum construiesc ei vieți care să le permită să se bucure de acest timp suficient de mult, încât să simtă că pot renunța la ceas?

Așa cum profetul lui Gibran îi sfătuiește pe locuitorii orașului pe care îl părăsește: „Care este prietenul pe care îl chemi de fiecare dată când ți-e urât? Cheamă-l mai degrabă atunci când ți-e bine.“ Înțelepciunea acestor vorbe constă în recunoașterea faptului că oamenii tind să aloce cultivării relațiilor lor doar timpul care le-a mai rămas după ce și-au îndeplinit lista de sarcini. *Dacă* pot termina acest raport până la jumătatea după-amiezii, *atunci* îl voi invita pe noul angajat să bea o cafea cu mine. O să-l sun pe prietenul meu după ce trec prin toate aceste mesaje. O să-l întreb pe soțul meu despre chestia asta care știu că îl deranjează *după ce* duc copiii la culcare și strâng prin casă. Defectul evident al acestui plan este că, de-a lungul anilor ocupați cu construirea unei cariere și creșterea unor copii, se poate dovedi că nu există prea mult timp

rămas pentru odihnă. Timpul liber apare când energia noastră este la cel mai scăzut nivel, ceea ce face tentant să-ți petreci acele ore cu televizorul și rețelele de socializare mai degrabă decât cu ceva mai solicitant.

Oamenii care își fac timp pentru cei din viața lor evită această capcană, făcând exact ce sugerează Gibran. Ei apelează mereu la prieteni când vor să-și îmbogățească orele, tratând relațiile cu aceeași seriozitate cu care abordează responsabilitățile profesionale.

Chiar dacă oamenii fac o mulțime de lucruri ineficiente la locul de muncă, un motiv pentru care „munca“ pare să beneficieze de mai mult spațiu mintal este că oamenii se gândesc la locul în care ar dori să ajungă în domeniul lor de activitate și la ce ar putea fi necesar - pentru a ajunge acolo. Ei se gândesc la când ar putea face aceste lucruri. Foarte puțini oameni își tratează relațiile – în special relațiile personale – într-un mod cât de cât apropiat de această implicare. Acest lucru este adevărat chiar dacă orele sunt similare (jurnalele mele de timp îmi vor arăta de multe ori că lucrez 40 de ore și că petrec 40 de ore împreună cu copiii și soțul meu pe

parcursul unei săptămâni). Unii părinți foarte vigilenți abordează dezvoltarea talentului copiilor lor cu seriozitate, dar asta reprezintă mai degrabă un spirit de antrenor/manager. Nu are legătură cu dezvoltarea și profunzimea relației în sine.

Abordarea relațiilor cu aceeași implicare de la muncă nu înseamnă planificarea timpului cu familia în weekend în intervale de câte 15 minute sau trimiterea de invitații pentru cină pe calendarul digital (o conversație lejeră la cină nu este o idee groaznică!). Ce trebuie noi să facem este să integrăm prioritățile și obiectivele noastre de relație, pentru fiecare relație, în planificarea pe termen lung:

- Dacă faci o listă cu ce îți dorești să realizezi în această viață, creează trei categorii: carieră, relații, sine.

- O mulțime de cărți motivaționale recomandă să te gândești la scrierea propriului necrolog. Dacă faci acest lucru, imaginează-ți diferiți oameni care ar putea vorbi. Gândește-te la ce ar înșira ca

dovadă a relațiilor apropiate pe care le-ați avut. Cum a luat ființă afecțiunea ta pentru ei?

- Dacă stabilești obiective trimestriale – lucru care, întâmplător, mi s-a părut o abordare mult mai eficientă decât punerea dorințelor de Anul Nou –, folosește-te de aceeași împărțire pe trei categorii. Fiecare trimestru are un obiectiv pentru carieră, unul pentru relații și un obiectiv pentru sine, oferindu-ți 12 scopuri majore - pentru anul calendaristic, cu termene-limită gândite metodic.

- Când faci planificarea de vineri - pentru săptămâna viitoare, adu din nou în prim-plan obiectivele din toate cele trei categorii. Folosirea unei liste de trei categorii ne amintește că ar trebui să existe câte ceva în fiecare dintre cele trei categorii. Este greu să faci o listă și apoi să lași una dintre categorii goală!

În timp ce obiectivele profesionale sunt evidente și majoritatea oamenilor înțeleg ideea de priorități personale (cum ar fi citirea unei cărți bune), „prioritățile relaționale“ stârnesc confuzie. Nu ne gândim la relații ca la scopuri, dar ele pot fi. Chiar dacă ar fi lucruri pe care trebuia să le facem oricum, identificarea conștientă a acestora ca priorități le dă un spațiu mintal mai mare și, dacă planificarea ne permite, acesta poate fi imboldul spre noi legături.

Să le acordăm relațiilor timp are un efect transformator în trecerea acestor activități din categoria lucrurilor pe care le facem când a mai rămas timp în categoria lucrurilor care se întâmplă planificat. Iar asta face ca timpul mort să se simtă ca timp trăit deplin.

Timpul de calitate și timpul de umplutură

Restul acestui capitol este bazat pe sugestiile mele pentru ce ar putea fi trecut în categoria relațiilor pentru toate acele liste de planuri și priorități. Adesea, credem că relațiile sunt împărțite în familie, prieteni și colegi, deși o modalitate mai practică de a gândi este că există oameni pe care îi vedem în

mod natural de mai multe ori pe săptămână și oameni pe care nu îi întâlnim. Aceste grupuri vor avea nevoie de două tipuri de intenție. Una dintre ele presupune să le dăm mai multă importanță în perioadele deja existente. Cealaltă presupune luarea de măsuri - pentru a avea timp și atenție concentrate asupra celeilalte persoane.

Membrii apropiați ai familiei – partenerii și copiii – intră cu siguranță în prima categorie. Aceasta este realitatea locuitului împreună. Chiar dacă ieși din casă 60 de ore pe săptămână cu obligații de muncă și dormi opt ore pe noapte (56 pe săptămână), ai 52 de ore de care să ții cont. Când călătorești în medie trei nopți pe săptămână, ești acasă patru nopți. Asta înseamnă o mulțime de timp disponibil.

Problema, dacă lucrezi în afara casei, este că multe dintre aceste ore ale săptămânii s-au concentrat pe scoaterea tuturor pe ușă dimineața, pe temele de acasă și alte asemenea de-a lungul serii. Orele de weekend pot fi ușor consumate de treburile și cumpărăturile care nu au avut loc în timpul săptămânii. Timpul astfel petrecut nu este relaxant, mai ales dacă ai mulți copii, iar timpul alături de ei

seamănă mai mult cu un exercițiu de manipulare a mulțimilor în cele mai bune momente și cu un efort de menținere a păcii în cele mai dificile. În timpul unei plimbări pline de plânsete din octombrie, am făcut niște calcule: dacă fiecare dintre cei patru copii este fericit 75% din timp și fericirea fiecărui copil este un eveniment independent, șansele ca toți cei patru copii să fie fericiți simultan sunt de doar 31,6%.

Cu alte cuvinte, chiar și cu patru copii în general fericiți, două din trei momente vor fi marcate de cel puțin un copil nefericit. Îmi plac aceste momente fericite, când suntem împreună în piscină sau ne bucurăm de o distracție în familie într-o excursie, dar am ajuns să înțeleg că puține activități sunt distractive pentru întreaga familie pe întreaga durată. Există transcendental, dar există multe obstacole în a-l atinge.

De aceea, cea mai bună tactică pe care am găsit-o pentru a crea o proporție mai mare de momente plăcute și memorabile în timpul orelor pe care le petrec cu copiii mei este să aranjez să stau cu fiecare dintre ei separat, ori de câte ori pot. Multe dintre prioritățile mele în relațiile de familie sunt formulate

exact în acest mod: citește cărți în clasa lui Sam, du-l pe Jasper la o preselecție - pentru un spectacol (fără frați mai mici care să mă distragă). În fiecare vară organizez câte o „zi a mamei“ cu fiecare copil, cu o activitate aleasă de ei (în general, mergând într-un parc de distracții) și, de multe ori, am avut câte o activitate de una singură cu ocazia zilei de naștere a fiecăruia. Copilul așteaptă cu nerăbdare ocazia specială. El se bucură de atenție. Nefericirea poate fi deci eliminată înainte să apară. Ajung să-l cunosc pe copil individual, nu ca parte a unei echipe care trebuie ținută în frâu.

Mulți oameni au descoperit că trecerea la relații unu la unu a interacțiunilor de familie care de obicei implică un grup poate fi transformatoare. Peter O'Donnell, care conduce o firmă de consultanță, a desfășurat în 2017 un proiect numit „Cea mai bună zi a nepoților“ pentru cei șase nepoți ai săi. „Organizez acest proiect alături de soția mea pe perioada verii, iar în el includem lucrurile pe care acești copii au vrut să le facă dintotdeauna“, mi-a explicat el înainte de începerea verii. Atunci când abordăm lucrurile gândindu-ne la ele ca la proiecte, automat elementele

constitutive ajung pe o listă de priorități, în comparație cu a ne propune pur și simplu: „Voi încerca să particip la mai multe jocuri de fotbal ale lui Kason.“ O'Donnell își vedea nepoții în mod frecvent, dar de obicei în grupuri sau atunci când se petreceau și alte lucruri. Planificarea anticipată a activităților unu la unu facilitează anticiparea și atenția, care creează amintiri frumoase – ceea ce pare să prelungească timpul.

Astfel, pe lângă faptul de a participa efectiv la mai multe jocuri de fotbal ale lui Kason, în vârstă de cinci ani, părinții lui Kason, O'Donnell și Kason însuși și-au dat seama că el ar vrea să meargă cu bunicul la McDonald's și să-l învețe despre jocurile lui video preferate. Hannah, în vârstă de 13 ani, urma să se dea cu un colac uriaș pe râu, la cabana de lângă lac a lui O'Donnell, și apoi să meargă la o cină festivă. Kyra, de 19 ani, urma să meargă la un curs de ascuțire a cuțitelor împreună cu bunicul ei, ca parte a planului lor de a găti împreună. Max, în vârstă de patru ani, urma să construiască o clădire din Lego sau alt tip de model Lego cu O'Donnell, apoi să se oprească împreună la McDonald's și așa mai departe. „Poți să aștepți să

apară oportunități sau efectiv să le planifici“, spune el, deși, desigur, viața nu decurge întotdeauna așa cum ai planificat. Când m-am revăzut cu O’Donnell după ce vara s-a terminat, am aflat că fusese minunat la cursul de ascuțire a cuțitelor, dar Max și-a rupt mâna, amânând astfel construirea clădirii de Lego. Kason a devenit foarte pasionat de baschet, așa că bătutul mingii cu bunicul său a avut prioritate față de jocurile video. „Mult mai important decât un plan rigid este faptul că îți iei un angajament“, spune el, și cu o organizare creativă, a petrecut timp intenționat cu acești copii într-un mod special, ceea ce altfel nu s-ar fi întâmplat.

Chiar dacă zilele sau evenimentele unu la unu sunt incitante, acest tip de relație se poate desfășura și într-un mod mai obișnuit. De multe ori, oamenii nu au nevoie de nimic mai mult. Un obiectiv bun în relații ar putea fi petrecerea de câteva minute cu fiecare membru al familiei în zilele în care te afli acasă, în care să fii 100% dedicat. Poveștile spuse la culcare sunt bune pentru o astfel de atenție exclusivă, mai ales dacă le planifici în așa fel încât să fie suficient

timp pentru a zăbovi dacă copilul dorește să stea de vorbă. Chiar și lucrurile care par neajunsuri pot fi oportunități. Un antreprenor mi-a spus că el și soția lui îi duc cu mașina pe cei doi copii la școală în fiecare dimineață împreună. Ar fi logic să se ducă cu rândul, dar mersul la școală în acest fel le oferă astfel părinților timp pentru ei, împreună, după ce îi lasă pe copii. Câteva minute în fiecare zi de lucru, se concentrează exclusiv unul asupra celuilalt – o situație pe care multe cupluri cu copii și slujbe o consideră o raritate.

Desigur, relațiile unu la unu nu sunt singura modalitate de a construi mai mult sens în timpul petrecut de oameni cu familiile lor. Este vorba despre intenție. Din analiza jurnalelor de timp, văd că până și o mică planificare poate face multe pentru a schimba ceva obositor în ceva mai mulțumitor sufletește. Puțini oameni ajung la birou dimineața la ora 8:00 fără să aibă nicio idee despre ce vor face până la ora 13:00, și totuși aproape toți oamenii vin acasă la ora 18:00 fără să se gândească la ce vor face până când se vor duce la culcare, la ora 23:00. Așa se întâmplă că

oamenii pretind că nu au timp pentru ce le place să facă, chiar dacă în mod clar sunt încă treji timp de două ore sau mai mult după ce copiii se culcă. E nevoie de efort și de gândire pentru a lua un caiet și a desena, în timp ce pentru a porni televizorul, nu. Oamenii pretind că nu au timp pentru copii sau soți, chiar dacă sunt împreună acasă și treji timp de două până la trei ore în cele mai multe seri. Doar că, pur și simplu, ei nu și-au planificat acest timp, așa că simt că nu există.

Stabilirea unui plan pentru a relaționa cu membrii familiei în fiecare seară (sau dimineața devreme!) îți permite să transformi acest timp în ceva mai important. Pentru că, în acest fel, faci ca acest timp să fie la fel de important în mintea ta ca munca – și, prin urmare, pare că îți ajunge. Acest lucru este valabil chiar dacă ce faci nu este în mod obiectiv atât de profund. Dacă tu și soțul/soția vă calculați taxele, implicarea în privința acestui lucru vă permite să obțineți suficient timp pentru a discuta obiectivele financiare (și viața). Un drum pentru a cumpăra o mașină nouă ar putea fi transformat într-o ieșire romantică. Poate că te îmbraci elegant și

încerci un model de lux, chiar dacă știi că nu vei cumpăra așa ceva. Eu cred că unul dintre motivele pentru care serviciile de livrare a pachetelor de ingrediente gata pentru gătit au atins o așa mare popularitate în ultimii ani este acela că au luat o sarcină banală (a pune mâncare pe masă) și au transformat-o într-o activitate aventuroasă, pe care cuplurile să o facă împreună. Apetitul - pentru savurarea timpului există deja; este pur și simplu o chestiune de gândire la cum să folosești timpul care altfel ar aluneca pe lângă tine.

De ce vor oamenii să vadă că reușești

Membrii familiei cu care locuim în aceeași casă au avantajul apropierii fizice. În domeniul relațiilor profesionale, același lucru este valabil pentru colegii de birou. Ne petrecem mult timp la locul de muncă – nu chiar majoritatea orelor în care suntem treji, în ciuda percepției existente, dar foarte mult – și a investi în relațiile de la locul de muncă înseamnă a folosi timpul cu cap. Dacă te simți apropiat de persoanele cu care lucrezi, asta probabil va însemna că vei desfășura și o activitate de mai bună

calitate. Te vei bucura și mai mult de ceea ce faci. Deoarece munca are tendința nefericită de ne face să ne uităm des la ceas, orice lucru care transferă orele de muncă în categoria timpului petrecut plăcut poate transforma complet modul în care percepem timpul. Practic, reprezintă diferența dintre a petrece toată duminica cu o senzație neplăcută, pentru că orele trec prea repede către ziua de luni, și a fi cu adevărat fericit că urmează să petreci ziua de luni cu cineva cu care ai fi dispus să împarți și ziua de duminică.

Într-adevăr, având în vedere că oamenii sunt oameni, cred că relațiile de muncă nu diferă de altele. Dar, pentru că suntem bombardați cu o mulțime de lucruri pe care trebuie să le facem, avem tendința să amânăm consolidarea relațiilor - pentru timpul care mai rămâne după ce terminăm restul treburilor. Însă, atunci când suntem ocupați, nu va mai rămâne deloc timp, iar partea frumoasă a muncii ajunge să fie neglijată sau chiar eliminată – uneori voluntar, dintr-o pornire moralistă, care are la bază ideea că socializarea nu reprezintă esența unui loc de muncă. Am întâlnit oameni care mi-au spus că se consideră „buni“ la

organizarea timpului, deoarece nu și-l pierd vorbind cu colegii. Se închideau în birourile lor, lucrau în timpul pauzei de prânz și rezolvau multe lucruri.

Este și asta o abordare. Uneori, apare - pentru că oamenii au limitări de timp obiective, de exemplu au de prins un anumit tren sau nu doresc să își ia de lucru acasă. Dar ea are și dezavantaje. Să fii promovat la conducerea firmei și apoi să poți fi un lider eficient nu înseamnă doar să duci la bun sfârșit munca pe care o ai de făcut. Trebuie, de asemenea, să fii capabil să îi inspiri și pe ceilalți să muncească pentru tine la cel mai înalt nivel de calitate. Acesta este un lucru care se întâmplă în momentul în care oamenii te cunosc și te plac. Singura modalitate reală de a-i face pe oameni să te placă și să aibă încredere în tine este să dovedești că îți pasă de ei, că ești interesat de viața lor și să petreci cu ei timp relaxându-vă în afara programului.

Acest lucru este adevărat chiar și în profesii care nu par pline de căldură și apropiere. Christopher Brest, care lucrează în poliție, a petrecut ultimii 18 ani în armată, iar în prezent este sergent-major în rezervă. Lăsând la o parte toate

frustrările vieții militare, „armata face o treabă foarte bună în privința dezvoltării de lideri“, spune el. „Esența fiind că întotdeauna este vorba despre oameni.“ Un lider bun învață să câștige loialitatea oamenilor săi, având grijă să nu ceară nimănui ceva ce el însuși nu ar face; dacă soldații conduși de Brest sapă șanțuri pe caniculă, atunci nici el „nu va sta așezat într-un birou cu aer condiționat, bând cafea“. Brest petrece mult timp îndrumând viitori lideri. Acest lucru „presupune o mulțime de conversații între patru ochi, desfășurate cu ușa închisă. Ce poți face pentru a fi mai bun?“ El știe când să fie blând. După ce a fost trimis de mai multe ori în misiuni în afara țării, cu indivizi foarte duri și bine pregătiți, spune: „Poate nu te-ai aștepta ca oamenii să stea pe marginea patului plângând pentru că le este dor de copiii lor, dar asta se întâmplă foarte des.“ De multe ori, el îi va permite unui soldat căruia îi este dor de casă să lipsească de la o activitate - pentru a putea vorbi în tihnă la telefon. Și da, chiar și în armată, loialitatea se naște în urma momentelor de relaxare petrecute împreună. „Armata nu ne organizează neapărat activități de

întărire a relațiilor interpersonale“, spune el, „dar putem să jucăm fotbal în timpul antrenamentului [fizic] în loc să facem flotări.“ Un lider care oferă puțină lejeritate și arată că îi pasă de oameni obține ceea ce acel sergent caraghios care urlă întruna, pe care îl știm din comedii, nu poate: să-i determine pe soldați să aibă suficientă încredere în liderul lor pentru a face ce le solicită acesta.

Tot așa se întâmplă și cu liderii din lumea civilă. Într-adevăr, dacă ești promovat, toate discuțiile de pe holuri, prânzurile și orele petrecute împreună, care par că nu sunt o muncă reală, pot deveni o parte esențială a activității tale. Andrew Glincher, directorul executiv și asociat al firmei de avocatură Nixon Peabody, pe care l-am întâlnit în capitolul 4, are ca regulă de bază să participe la orice eveniment sau întâlnire informală organizate de sucursalele pe care le vizitează. „Aceasta este o foarte bună oportunitate de a petrece timp relaxat cu mai mulți oameni“, explică el. „În prezența oricărui grup îți poți petrece timpul eficient.“ Aceste întâlniri aduc mari victorii: aflarea și rezolvarea unei probleme minore a cuiva înainte ca

aceasta să se înrăutățească ar putea să împiedice ca respectiva persoană să își părăsească slujba și să ia cu ea un client important, care astfel ar ajunge la concurență.

Chiar dacă nu ai intenția de a te îndepărta vreodată de rolul de angajat, succesul profesional se bazează tot pe relații solide. Oamenii din jurul nostru ar putea avea cunoștințe despre politica biroului, sau idei pe care nu le-am luat în considerare, sau ar putea să ne avertizeze în legătură cu greșeli frecvente și ușor de evitat pe care ei le-au făcut deja. A aduna aceste informații în cantina companiei este o utilizare mai eficientă a pauzei de prânz decât a mânca singur la birou.

Deoarece îți vezi frecvent colegii de serviciu, este relativ ușor să integrezi o pauză în timpul petrecut zilnic cu ei. Acest lucru nu este obligatoriu să devină o problemă ca alegerea între muncă și viață personală, așa cum se conving de cele mai multe ori oamenii că se întâmplă în căutarea echilibrului în aceste domenii. Oamenii care au rămas blocați în „capcana celor 24 de ore“ cred că *dacă mă duc la acea întâlnire cu colegii de serviciu, nu-mi voi mai vedea*

copiii! Poate că nu îi vei vedea în acea seară, dar săptămâna are mai multe seri. Ieșind în oraș sau rămânând cu colegii puțin mai târziu în una sau două seri pe săptămână înseamnă că vei fi acasă celelalte cinci sau șase, deci nu vei strica echilibrul muncă–familie. În cazul în care colegii ies după serviciu, mergi și tu uneori. Nu în fiecare seară (merge cineva chiar în fiecare seară?), dar dacă spui „da“ uneori, atunci oamenii te vor mai invita. Dacă nu vei accepta niciodată, ei vor învăța repede că nu are rost să te mai invite.

Există o mulțime de oportunități și în timpul zilei de lucru. Dacă ai o întâlnire unu la unu, poți sugera să o mutați într-o cafenea sau să faceți o plimbare. Schimbarea locurilor în care au loc întâlnirile schimbă paradigmele, ceea ce poate permite un angajament autentic.

Pe măsură ce îți stabilești prioritățile săptămânii, include un prânz sau un mic dejun cu cineva pe care dorești să-l cunoști mai bine. Chiar și conversațiile normale pot fi purtate cu atenție. Observând persoane care conversează foarte bine, văd că pun întrebări care îi permit interlocutorului să spună ce dorește. Când întreabă despre cum a

fost weekendul cuiva, ei ascultă răspunsul. Nu încearcă să găsească o poveste de spus în care ei au făcut ceva și mai interesant, și, dacă redirecționează discuția, au grijă să formuleze schimbarea subiectului într-un mod în care să fie clar că înțeleg prioritățile celeilalte persoane.

În esență, toată lumea – *toată lumea* – își dorește să fie auzită. În activitatea sa de polițist, Brest a descoperit că, „în general, oamenilor le pasă de ei înșiși și de felul în care un anumit lucru le va fi de folos“. Dacă interoghează un suspect într-o celulă, aceluia nu îi pasă câtuși de puțin de progresul pe care îl face Brest în soluționarea cazului. Va împărtăși informații doar dacă asta îl va ajuta în vreun fel. În această direcție trebuie să se desfășoare conversația. Un studiu despre cum decurg cele mai eficiente întâlniri[45] a constatat că acestea aveau câteva minute la început dedicate unei conversații generale, în care toată lumea avea ocazia să spună ce era important - pentru ea. Includerea unui astfel de punct pe ordinea de zi presupune și o limită de timp pentru fiecare intervenție (încât nimeni să nu izbucnească cu „nu avem timp pentru așa ceva!“). Dar faptul

că această introducere are loc face ca participanții să se simtă confortabil unul cu celălalt. Când un grup de oameni se apropie, munca tinde să fie mai creativă și mai eficientă. O mare parte a timpului poate să fie risipită în încercarea de a atrage atenția sau pentru a clarifica dacă o persoană încearcă de fapt să aducă o insultă mascată și pentru alte lucruri care nu se mai întâmplă atunci când oamenii interacționează pornind de la ipoteza că pot avea încredere unii în alții. Construirea încrederii are nevoie de timp, iar cu oamenii merită să-ți pierzi timpul. Merită să investim timp în asta.

Fă primul pas

Colegii și membrii familiei se încadrează în categoria persoanelor pe care le vezi frecvent. Persoanele din afara organizației – sau chiar din departamente diferite – se încadrează în cea de-a doua categorie: relații care implică persoane pe care nu le întâlnim des în mod normal. Creierul uman are adesea probleme în a se concentra asupra unor astfel de oameni, destul de logic. Dacă strămoșii noștri care trăiau în peșteri nu vedeau pe cineva vreme îndelungată, era probabil din cauză că

acel cineva murise, nu pentru că se mutase.

Dar astfel de relații merită să fie puse și ele pe lista de priorități, ceea ce mă aduce la tema „rețelei sociale“. Dacă aș putea, aș elimina în întregime acest cuvânt și conotația sa tranzacțională. Înțeleasă corect, crearea de rețele sociale nu este altceva decât construirea unor relații autentice cu oamenii cu care îți dorești să ai relații sănătoase și care simt același lucru în legătură cu tine. Unii oameni exagerează în efortul de a-și crea așa-numita rețea socială. Nimănui nu îi place acel tip de la o conferință care se uită constant peste oamenii din sală - pentru a găsi pe cineva mai important căruia să i se adreseze. Dar, din experiența mea, problema cea mai frecventă în rețelele sociale este faptul că nu investim destul în ele. Cel mai adesea, oamenii nu își caută un nou loc de muncă, așa că nu se mai deranjează să se întâlnească cu persoane din afara organizațiilor lor. Nu e nicio problemă în asta, cu excepția faptului că, în zilele noastre, nu prea mai există locuri de muncă permanente. Adevărata siguranță a locului de muncă este cel mai bine definită ca având o mână de oameni

care să-ți fi spus: „Dacă te gândești vreodată la schimbarea locului de muncă, vino să vorbești mai întâi cu mine.“ Dar asta se întâmplă numai atunci când acești oameni te cunosc și hotărăsc că te plac.

Vestea bună este că a cultiva o rețea socială înfloritoare nu necesită deloc prezența față în față așa de frecvent cum ai putea crede. În calitate de persoană care lucrează de acasă, sunt deseori plăcut surprinsă de acest lucru. Există oameni pe care i-am văzut în persoană, pe o perioadă de peste cinci ani, de maximum șase ori și pe care i-aș numi prietenii mei. Cred că și ei ar spune același lucru despre mine. Secretul este completarea întâlnirilor ocazionale cu toate celelalte modalități de comunicare. Într-adevăr, este vorba despre a face din respectivele forme de comunicare un obicei.

Cel mai bun sfat pe care l-am auzit în această privință – construirea unei rețele sociale compuse din oameni pe care nu îi vezi frecvent – este să iei legătura cu minimum o persoană în fiecare zi.

Molly Beck, autoarea cărții *Reach Out*[46], numește asta „IL“ („ia legătura“). În fiecare vineri, când îți faci planuri pentru

săptămâna viitoare, fă o listă cu cinci persoane pe care îți dorești să le contactezi. Acestea pot fi:

1. „IL-uri de menținere“, respectiv persoane pe care le-ai întâlnit în trecut și cu care îți dorești să păstrezi legătura.
2. „IL-uri de formare“, respectiv persoane pe care le-ai întâlnit recent la evenimente și îți dorești să creezi o legătură mai solidă cu ele.
3. „IL-uri de la alții“, respectiv oamenii pe care prietenii
   și colegii tăi cred că ar trebui să îi cunoști.
4. „IL-uri faine“, respectiv oameni pe care nu-i cunoști, dar despre care crezi că sunt interesanți.

Fii atent cu cei din ultima categorie; să le trimiți mesaje oamenilor celebri nu te ajută prea mult nici pe tine, nici pe ei. Dar dacă ți-a plăcut o carte pe care ai citit-o sau ai fost impresionat de cineva citat într-un articol sau intervievat la televizor,

persoanei respective s-ar putea să îi facă plăcere să audă asta. Aceste mesaje tind să fie citite, chiar dacă nu primesc răspunsuri întotdeauna.

Poți să redactezi mesaje către aceste cinci persoane în același timp (alocă un interval de aproximativ opt până la zece minute) sau poți scrie câte unul în fiecare dimineață. Începe cu un compliment și spune ceva util, cum ar fi o recomandare. Dacă soliciți sfaturi, asigură-te că nu poți găsi răspunsul pe Google. Aceste mesaje pot fi simple. Am fost ținta unui mesaj IL în 2013, scris de Beck, care mi-a găsit adresa de e-mail și mi-a mulțumit pentru că am retransmis un link către blogul ei (unde scrisese despre una dintre cărțile mele). Tot mesajul a fost lung de 110 cuvinte, dar și-a făcut treaba. De atunci, i-am urmărit cu atenție cariera.

Spre deosebire de viziunea obișnuită despre rețelele sociale, realizarea unui IL zilnic „nu consumă prea mult timp“, spune Beck. „Nu trebuie să găsești servicii de îngrijire pentru copii.“ Nu trebuie să locuiești lângă un oraș important. „Dacă ai o conexiune la internet, poți să faci acest lucru chiar mâine.“ Dacă trimiți 250 de mesaje pe an

și primești răspuns de la 40% dintre acești oameni, înseamnă 100 de răspunsuri. Dacă vorbești sau te întâlnești cu 20 dintre acești oameni, înseamnă deja o grămadă de relații solide. „Indiferent ce îți dorești să faci, trebuie să planifici realizarea obiectivelor respective ca pe un proces“, spune Beck. Într-adevăr, ea a folosit aceeași abordare când a fost să-și aleagă soțul. Au folosit amândoi sistematic servicii de *dating* online, având cel puțin o primă întâlnire în fiecare săptămână. În cele din urmă, s-au întâlnit unul pe altul, și procesul de prime întâlniri s-a oprit.

Sunt sigură că specialiștii rețelelor sociale vor comenta un astfel de scop limitat: *doar o persoană pe zi?* Ei au depășit acest nivel de la a adăuga persoane pe rețelele lor de socializare la a le pune în legătură unele cu altele, ceea ce e o adevărată artă. Eu nu o stăpânesc. Creierii diferiți funcționează diferit. Este puțin probabil să mă gândesc: „Oh, o cunosc pe Beth, îi place arta franceză, și o cunosc și pe Mary, îndrăgostită tot de arta franceză. Mary va vizita Bostonul, unde locuiește Beth. Ar trebui să le sugerez să se întâlnească.“ Și noi, cei fără calități de

stabilire intuitivă de legături, trebuie să facem ce putem, știind că a face ceva este mai bine decât nimic.

Și adevărul este că acest ceva s-ar putea să fie mai bun decât ne așteptăm. M-am plâns pe blogul meu că nu iau legătura cu cei din jur sau că nu îmi îngrijesc rețeaua socială atât de des pe cât ar trebui, când cineva a subliniat că în ultimii 15 ani scrisesem cel puțin un articol pe săptămână pentru diverse publicații. Acest lucru implică, în general, interviuri cu cel puțin două persoane. Așadar, într-un an, aveam cel puțin 100 de contacte, în context profesional, atât cu experți, cât și cu „oameni reali", ajungeam să îi cunosc, reveneam să vorbesc cu ei după publicarea articolului, și scriam din nou despre ei. Vorbeam despre cărțile pe care le mai scriseseră autorii contemporani și despre alte proiecte de interes. Această activitate înseamnă tot cultivare de rețele sociale. Doar că nu m-am agitat prin baruri - pentru asta.

Legat de acest aspect, eu cred că obiceiul de a contacta o persoană pe zi este cel mai bun antidot pentru stresul evenimentelor de socializare și pentru socializarea exagerată pe care acestea o

încurajează. Nu te simți presat să colecționezi zece cărți de vizită. Știi că oricum vei ajunge la zece persoane în următoarele zece zile, așa că te poți relaxa. Poți participa la aceste evenimente doar pentru plăcerea de a avea conversații interesante cu oameni interesanți. Iar acest aspect ar putea fi definit ca o sursă de interes profesional, sau ar putea însemna obținerea de recomandări pentru un restaurant sau - pentru o carte bună. Pentru că acestea pot să fie și ele o sursă de plăcere.

Cum să îți faci timp pentru prieteni

Prietenii se încadrează adesea, precum contactele profesionale care nu lucrează cu noi în birou, în categoria persoanelor pe care nu le vezi în mod natural de mai multe ori pe săptămână. Articolele mele despre cum să ne facem timp pentru prieteni sunt printre cele mai populare și cred că motivul pentru care se întâmplă așa este că aceste relații sunt primele care se destramă în anii în care suntem tot timpul ocupați. De muncit, vom munci pentru că trebuie să ne plătim ipoteca. Chiar dacă ne vedem cu partenerul de viață numai peste

grămezile de rufe, simpla frecvență cu care facem asta poate păstra relația funcțională vreme îndelungată. În schimb, timpul pe care ni-l rezervăm - pentru prieteni poate să ni se pară incredibil de egoist. Când convingerile noastre ne spun că lucrăm prea multe ore zilnic și de aceea nu apucăm să ne vedem niciodată copiii, ne imaginăm și că ar fi imposibil să rezervăm două ore într-o sâmbătă pentru a ne întâlni cu un prieten și a merge împreună să alergăm sau pentru a ne petrece un weekend vizitând un prieten în Boise. Dar, dacă nu ești genul de persoană care stă la băută cu colegii trei ore zilnic după serviciu, cred că poți să îți faci liniștit mai mult timp pentru prietenii din viața ta. Prietenii buni ne dau energie, ceea ce face posibilă organizarea eficientă a responsabilităților legate de muncă și de familie.

Există mai multe moduri în care putem să punem pe primul loc prieteniile în viața noastră și să ne asigurăm că în categoria „obiective pentru relații“ includem și prietenii, alături de persoanele cu care suntem înrudiți și de cele cu care lucrăm.

În primul rând, este eficient să planificăm la nivel global. În mod ciudat, evenimentele mari pot fi mai ușor de stabilit decât cele mici. Chiar dacă ești ocupat, vei merge probabil la nunta unui prieten bun, așa că, dacă dorești să îți vezi prietenii apropiați, încearcă să provoci o astfel de ocazie. Transmite-le prietenilor, cu un an în avans, data stabilită pentru un weekend prelungit pe care să îl petreceți împreună. Rezervă un loc fabulos. Invită și partenerii, și copiii prietenilor la eveniment. Acest lucru elimină situația în care s-ar simți vinovați să îi lase acasă, iar atunci când familiile se împrietenesc, legăturile de prietenie devin și mai puternice. În timp ce toată lumea se bucură de acest prim weekend, savurând timpul liber și vinul, seara, când copiii sunt în pat, propune o a doua întâlnire. În cele din urmă, tradiția weekendului prelungit anual va căpăta o viață proprie.

O altă opțiune: stabilește date concrete - pentru întâlniri de mai mică anvergură cu prietenii din apropiere. Evenimentele pot fi distractive, dar planificarea lor presupune mai multă muncă decât ar merita o singură seară. Oamenii sunt ocupați și, cu cât încerci să te întâlnești

cu mai mulți, cu atât mai mare este provocarea organizării. Evenimentele recurente nu prezintă niciuna dintre aceste probleme. Dacă știm că în prima seara de joi a lunii se reunește clubul de carte, nimeni nu trebuie să își mai bată capul cu asta. Prietenii tăi știu deja să își rezerve această dată și să o păstreze liberă, mai puțin dacă apare o urgență. Familiile (și colegii) lor știu să planifice alte activități luând în calcul acest timp prestabilit. Un alt bonus al întâlnirilor regulate este că vei începe să aștepți cu nerăbdare aceste seri de joi. Vei ști că, chiar dacă nu ai avut prea multe activități cu prietenii în ultimele zile, vă veți vedea joia viitoare, lucru care îți amintește că nu ești singur.

Coordonarea cu un singur prieten este evident mai ușoară, dar chiar și aceste relații au de câștigat dacă își găsesc un loc recurent în calendar. Cathy Doggett și Elisabeth McKetta vorbesc de obicei în fiecare zi de luni. Dacă nu reușesc să se audă la telefon luni, știu să încerce din nou marți. Stabilirea unei întâlniri pentru micul dejun cu un prieten în fiecare dimineață de vineri transformă această oră cu el din ceva ce ți-ar plăcea să se

întâmple în ceva care a ajuns să se întâmple.

Dacă întâlnirile recurente nu funcționează, următoarea opțiune este să vă sincronizați programele. Aceasta este forma frumoasă a *multitaskingului*.

lei o activitate pe care trebuie sau dorești să o întreprinzi și adaugi și un prieten în planificare. Acum că stau să mă gândesc la asta, este principalul mod în care se desfășoară timpul pe care îl petrec cu prietenii în această etapă a vieții mele. Am câțiva prieteni cu care alerg și cu care vorbesc în timpul alergării pentru a parcurge mai ușor respectivii kilometri; te poți înscrie la cursuri sportive cu cineva pe care vrei să îl vezi mai des. Dacă faci constant voluntariat cu un prieten, asta înseamnă că vă veți vedea la întâlnirile organizatorice. Drumul spre serviciu oferă și el oportunități de sincronizare; s-ar putea să ai un prieten cu care să iei același autobuz spre serviciu și să poți face drumul împreună uneori, sau să puteți merge împreună cu mașina, chiar dacă este mai puțin convenabil. M-am întâlnit cu prieteni în călătoriile de afaceri pe care le-am făcut la New York, San Diego, Seattle, Nashville. Podcastul

meu este cel mai bun exemplu de sincronizare. Eu și Sarah am pus la cale ceva distractiv și nu suficient de frecvent – să vorbim una cu alta despre viețile și carierele noastre – și l-am transformat în ceva pe care publicul nostru se așteaptă acum să îl facem tot timpul. Dacă îți convingi un prieten să ți se alăture într-o activitate dificilă sau în administrarea unei organizații profesionale, asta garantează destul de clar faptul că vă veți vedea mai des. În plus, acest aranjament va face, cu siguranță, și munca mai distractivă.

Fii pretențios

În sfârșit – și asta ne duce la magia relației de prietenie dintre Doggett și McKetta –, a face relațiile de prietenie o prioritate înseamnă a fi selectiv cu privire la persoanele cu care alegi să îți petreci orele. Din diverse motive, unii au mai mulți oameni în viața lor decât alții. Unii locuiesc în apropierea familiei extinse. Alții au un membru al familiei cunoscut într-o comunitate. Unii oameni sunt mai extrovertiți decât alții, iar unii au adunat oameni în viața lor prin intermediul diferitelor asocieri din trecut (cum ar fi o echipă de sport sau un grup din

facultate). Cu toate că oamenii merită tot timpul, el este fundamental limitat și astfel, un adevăr dureros pentru acești oameni a căror viață este orientată spre relații este acela că nu toate relațiile vor rezista pe parcursul anilor, atunci când fiecare este preocupat să construiască o carieră, o familie sau ambele. Nu toate relațiile vor rezista mutărilor sau schimbărilor de carieră. Unele dintre aceste pierderi sunt naturale, pe măsură ce descoperim de cine suntem apropiați pentru că asta ne îmbogățește cu adevărat spiritual și de cine am fost apropiați pentru că era convenabil.

De-a lungul timpului, s-ar putea să descoperi, de asemenea, că unii oameni nu te vor îmbogăți niciodată spiritual. Cele mai multe prietenii (și relații de familie, de altfel) se îmbunătățesc pe măsură ce investim în ele, dar uneori munca necesară este mai mare decât pare să merite. Asta e OK. Scopul este calitatea, nu cantitatea. Scopul este să aflăm în care relații merită să investim, chiar dacă acestea nu sunt convenabile. Și apoi, obiectivul este să facem totul - pentru ca aceste relații să funcționeze.

Acest lucru necesită alegeri conștiente cu privire la modul în care ne petrecem

timpul. În ciuda îndemnului din cântec, care spune „faceți-vă prieteni noi, dar păstrați-i pe cei vechi“, când timpul este limitat, aceste două activități pot fi contradictorii. Poți invita un nou prieten la cafea, sau poți înnoi legăturile cu un prieten mai vechi în același fel. Dacă prietenul vechi nu locuiește în apropiere, ai opțiunea să petreci același timp vorbind cu el la telefon. McKetta povestește că Doggett mai are câțiva prieteni ca ea, pe care i-a păstrat de foarte mult timp. „Își cultivă prieteniile ca pe o grădină“, spune ea. Este ușor să petrecem timp cu oamenii care sunt chiar în jurul nostru și pe care îi vedem frecvent. În schimb, a le dedica timpul nostru limitat în mod conștient oamenilor care nu sunt în jurul nostru „necesită o disciplină incredibilă“, spune McKetta. „Este ca și cum ai lucra la o carte comparat cu a răspunde la e-mail: trebuie să planifici și să te dai peste cap pentru a putea realiza acest lucru.“

Acest fel de a gândi poate părea oarecum enigmatic pentru oamenii care *se află* în jurul tău frecvent. Ai putea risca să pari neprietenos. Eu știu sigur că mi-a fost greu cu oamenii care păreau inițial exact așa atunci când m-am mutat

de la New York, unde mutările și schimbările sunt înțelese, și am ajuns în această comunitate din Pennsylvania, unde nu sunt. Într-adevăr, mulți dintre acești oameni au crescut aici. Au legături strânse cu prietenii lor vechi și cu familia, grupuri din care nu putem deveni cu ușurință parte dintr-odată. Așa cum a glumit cu mine un părinte care era și el nou în zonă, la locul de joacă, mesajul fiind: „Noi ne-am făcut prietenii de care aveam nevoie în clasa a cincea. Nu ne trebuie mai mulți!“ Acest mod de a gândi pare o insultă pentru cei din afară, dar pentru aceste grupuri strâns legate, este o rețetă a fericirii, aceea de a fi înconjurat, în mijlocul vieții, de aceiași prieteni pe care i-ai cunoscut când erai copil. Acești oameni te cunosc mai departe de aspectele legate de persoana cu care te-ai căsătorit, de meseria ta, și indiferent dacă ai tăi copii sunt elevi eminenți sau golani. Introducerea de persoane noi în dinamica acestor relații ar putea să pună în pericol vechile legături, un risc mai mare decât sunt dispuși oamenii să își asume.

Din fericire, întotdeauna, în orice comunitate, există și cei care sunt dispuși să includă nou-veniții în viața lor

și există și alți nou-veniți, iar împreună vă puteți sprijini unii pe alții până când vă dați seama care este locul vostru în lume. Și, bineînțeles, poți investi și în relații mai vechi, întorcându-te să vizitezi oameni, găsind timp pentru a vorbi și făcând tot ce este posibil pentru ca aceste relații să funcționeze. S-ar putea să înțelegem că în relațiile romantice este nevoie să discutăm despre relație și despre problemele pe care le avem, dar nu ne gândim neapărat că aceste lucruri sunt valabile și pentru relațiile cu prietenii. „Nu am vorbit niciodată cu adevărat despre prietenie cu un prieten“, spune McKetta despre viața ei înainte de Doggett. „Eu și Cathy am vorbit despre asta. Ea aduce asta în prim-plan. Va spune: «Acest lucru nu a fost bun pentru mine. Putem vorbi despre asta?» Spune întotdeauna direct ce are de spus despre lucrul respectiv, astfel încât să ne putem întoarce într-un loc de pace, confort și bună dispoziție.“

Ce facem dacă o relație nu se întoarce la pace, confort și bună dispoziție? Adevărul dureros despre atașamentul față de alte persoane este că orice relație se poate încheia. Privite dintr-o anumită perspectivă, toate se vor sfârși,

cel puțin în această lume. Dar, alături de acest gând deprimant, există și unul pozitiv: tot ce iubim devine parte din noi. Fiecare moment fericit pe care l-am trăit există încă în memoria noastră și amintirile pot fi lustruite ca niște bijuterii, în loc să fie închise în sertare. Fericirea care sălășluiește în memorie nu se agață de prezent. Îmi place această frază din cartea lui Wendell Berry, *Jayber Crow*[47]: „Nu este deloc îngrozitor să iubești viața, chiar și știind că trece și este irecuperabilă, și că un lucru poate fi cunoscut numai odată ce l-ai pierdut. A iubi orice lucru bun, cu orice preț, este un chilipir."

A fi reținuți, ca și cum asta ar fi o protecție împotriva durerii, este inutil, deoarece durerea este inevitabilă. Înțelepciunea adevărată constă în a accepta realitatea durerii și a iubi oricum. Iar dacă tot iubim oricum, ar trebui să le împărtășim asta și oamenilor. Asta face parte din recunoașterea faptului că oamenii merită tot timpul nostru.

Nu sunt o persoană expansivă, așa că - pentru mine, cel mai autentic este să mă gândesc și să vorbesc despre moduri concrete în care oamenii dau valoare

vieții mele. Multe dintre mesajele mele de stabilire a unui prim contact sunt pur și simplu mesaje de mulțumire: pentru profesorii copiilor mei, pentru cei care au scris lucruri care mă fac să gândesc, - pentru un prieten care m-a invitat să beau vin la el acasă în bucătărie într-o după-amiază de miercuri, când trebuia să scap de la birou. Chiar și în mijlocul celor mai solicitanți ani, sunt multe lucruri pentru care să fim recunoscători. Iată ce au făcut toți oamenii din viața mea – care îi cuprinde mai ales pe cei patru micuți din casa mea – pentru mine: am căpătat un sentiment mai profund al valorii timpului și amintiri care sunt totodată mai ridicole și mai intense decât ar fi fost vreodată posibil să am.

Uimirea prin ochii altcuiva

Încerc să profit de ocaziile care au apărut în timpul haosului acestor ultimi ani și să îmi fac amintiri. Când îmi amintesc că „oamenii merită tot timpul meu“, încep să mă gândesc la modalități de a crea amintiri cu oamenii de care îmi pasă. Mă gândesc la ce aș vrea să văd scris în jurnalele mele zilnice, într-o zi din viitor, când mă uit înapoi și observ cum mi-am petrecut timpul.

Această dorință de a avea experiențe interesante m-a determinat să sugerez cadoul de Crăciun pentru Jasper în anul în care a împlinit nouă ani. El dorea cu disperare o pisică sau un cățel. Nu a primit așa ceva, pentru că nu credeam că aș putea să mai am grijă de încă o ființă. Am discutat opțiunile pe care le aveam și el a fost de acord cu soluția alternativă, în care l-aș putea duce într-o excursie de două nopți la New York, în februarie, când avea câteva zile libere de la școală. I-am dat un ghid de călătorie și i-am spus să aleagă ce activități vrea să facem. A ales cele mai turistice puncte de atracție, perfect logic, presupun. Era puțin probabil să insiste asupra unui club de jazz obscur sau a unui loc prea-cool--pentru-rezervări în care se luau brunch-uri vegane. Călcându-mi pe mândrie, am cumpărat bilete pentru a ne urca pe vârful lui Empire State Building, a ne plimba cu feribotul până la Statuia Libertății și a vedea *The Lion King* pe Broadway. De asemenea, am planificat să vizităm grădina zoologică din Central Park.

Călătoria cu un copil de nouă ani este mai ușoară decât cea cu un copil de doi ani, dar este vorba tot despre un copil.

New York are restaurante minunate și nu am putut mânca la niciunul dintre ele. Chiar și o pizza era problematică, pentru că unele locuri fac doar pizza gourmet cu insule de mozzarella și frunze gigantice de busuioc, iar fiul meu preferă brânza uniformă pe pizza, așa cum este cea congelată care vine în cutia DiGiorno. Am fost recunoscătoare că am găsit un restaurant Au Bon Pain care avea supă cu aromă de macaroane cu brânză și un bar care – pentru că servea părinții care își păstoreau copiii în zona cartierului cu teatre – își promova meniul pentru copii. Bere la draft pentru mine, ciocolată caldă și pui pané pentru el.

Și totuși, a fost o experiență absolut minunată. Am privit apusul de la etajul 102 al Empire State Building, cerul strălucind roz peste Hudson și peste East River. A doua zi am văzut orașul de pe feribot și Central Park, care era magic chiar și într-o după-amiază vântoasă. În grădina zoologică, leopardul de zăpadă se plimba la un metru de noi. Ursul panda roșu – care în mod normal doarme mare parte din zi – se juca prin copaci. Fiul meu și-a dorit să ne plimbăm cu trăsura trasă de cal și, -

pentru că era ceva ce am vrut mereu să fac, dar nu mă înduram să plătesc doar - pentru mine însămi, am spus „da". Ne-am strecurat sub coviltir și pături. Am înconjurat Central Park așa cum am fi făcut la parada de ziua lui Frederick Law Olmsted[48]. Birjarul ne-a spus că are nevoie să lase puțin calul să se încălzească, așa că am zburat pe sub copaci goi și zgârie-nori. Nu puteam să mă opresc din zâmbit, și nici Jasper, - pentru că știa că, chiar și după această distracție, mai aveam oricum și biletele la *The Lion King* în acea seară.

Mai târziu, ne-am ghemuit pe unul dintre paturile hotelului și am vorbit despre ziua noastră. Știu că, în câțiva ani, astfel de lucruri vor fi de domeniul trecutului. Jasper este deja aproape la fel de înalt ca mine. Dar, deocamdată, este doar un copil. Încă este încântat să meargă cu barca, metroul, taxiul, liftul. După ce am trăit în Manhattan ani întregi, sunt sătulă de atâtea lucruri din New York, dar îmi amintesc cum m-am mutat aici la vârsta de 23 de ani și cum eram eu însămi mută de uimire la început. Eram atât de mirată de lucruri mărunte precum florile albastre de la magazinul de pe colț, care erau mereu acolo, disponibile oricând să

fie cumpărate. Flori albe, mai treacă, meargă...Dar albastre?!

Pentru două zile, am simțit această uimire din nou, prin ochii altcuiva. Nu voi mai fi niciodată fata aceea tânără, de 23 de ani, în parte chiar datorită existenței fiului meu și a fraților săi. Dar experiența de a fi cu acest copil acolo a adus înapoi o parte din acea bucurie, o bucurie pe care nu cred că o mai pot trăi în alt mod. A apărut numai prin intermediul iubirii - pentru el și prin împărtășirea cu el a acestui dar care este timpul.

Note:

[42] Vezi și Laura Vanderkam, „How to Be a Better Friend, Even When You're Busy", în Fast Company, fastcompany.com/3057746/how-to-be-a-better-friend-even-when-youre-busy.

[43] Toate citatele sunt din Kahlil Gibran, The Prophet, Alfred A. Knopf, New York, 1923.

[44] Numeroase studii au analizat acest fenomen. Pentru un rezumat al acestor cercetări, vezi și Katherine Harmon, „Social Ties Boost Survival by 50 Percent", în Scientific American, 28 iulie 2010, scientificamerican.com/article/relationships-boost-survival.

[45] Vezi și Kathryn Parker Boudett, Elizabeth A. City, Meeting Wise: Making the Most of Collaborative Time for Educators, Harvard Education Press, Cambridge, Massachussetts, 2014.

[45] Molly Beck, Reach Out: The Simple Strategy You Need to Expand Your Network and Increase Your Influence, McGraw-Hill, New York, 2017.

[47] Wendell Berry, Jayber Crow, Counterpoint, Berkeley, California, 2000, p. 329.

[43] Peisagist celebru care a proiectat Central Park, în anul 1857.
(*N. trad.*)

EPILOG

Din nou luna iulie. La un an de la acea dimineață din Maine. Încă o zi de vară perfectă: călduroasă, dar nu excesiv, cu cerul albastru marmorat de nori răzleți. Eram pe bicicletă, la 32 de kilometri nord-vest de Philadelphia, și din nou într-o situație fără solicitări imediate asupra timpului meu. Chemasem o bonă pentru a avea grijă de Alex, astfel încât eu și soțul meu să putem să îi luăm pe cei trei copii mai mari și să îi ducem la o petrecere la piscină, în New Jersey. Apoi, am aflat că unii dintre prietenii apropiați ai copiilor plănuiseră să vină la petrecere mai devreme, așa că soțul meu a pornit cu copiii mai mari cu câteva ore mai devreme față de cum plănuiserăm inițial, și eu a trebuit să rămân cu Alex până când ajungea bona, moment în care m-am gândit că de fapt nu aveau cu adevărat nevoie de mine în New Jersey. Eram liberă să fac orice îmi doream.

Mi-am pus bicicleta în mașină și am condus până la traseul ce începea în Valley Forge. Nimeni nu mă aștepta înapoi acasă decât mult mai târziu față de cât intenționam (sau eram fizic în stare) să merg cu bicicleta, așa că nu aveam nevoie să fiu atentă la timp. Traseul era suficient de neted încât să-mi pot lăsa mintea să zburde.

Din păcate, ea se tot îndrepta către chestiuni organizatorice legate de viața de zi cu zi.

Este destul de logic. Îmi este greu să mă deconectez de toate și fusese o săptămână dificilă. Ținusem trei - discursuri în trei state diferite, în interval de 30 de ore. Dusesem doi copii la medici specialiști pentru diverse lucruri. Săptămâna viitoare urma să îmi aducă și mai multe călătorii și o problemă clară legată de faptul că mai era necesar încă un șofer care să ajungă la o nouă rundă de lecții de înot la care tocmai îi înscrisesem pe doi dintre copii. Și totuși, nu puteam să fac nimic în privința acestor lucruri chiar în acel moment, în timp ce eram pe bicicletă. Îmi aranjasem aceste ore libere ca să pedalez 32 de kilometri pe traseul de pe malul râului

Schuylkill. De ce nu puteam pur și simplu să mă bucur de ele?

În ultimii ani, am făcut multe pentru a deveni mai conștientă de trecerea orelor mele, a căror existență am înregistrat-o cu fidelitate. Mi-am creat aventuri în timpul programului zilnic și mi-am eliberat calendarul de multe dintre lucrurile pe care nu doream să le includ în cele 400 000 de ore rămase din viața mea. Investeam în fericirea mea din acel moment, pentru că păstrasem bona în ciuda faptului că nu mai mergeam la petrecerea de la piscină. Așa că încercam să zăbovesc în aceste momente de pe traseu, savurând experiența de a nu simți nicio obligație. Dar există întotdeauna o distanță între teorie și practică. În unele zile, pot să sar de la una la alta la fel de ușor cum sar peste pietrele din pârâu pe un traseu de alergare cunoscut. În alte zile, este o prăpastie fără fund între ele.

Aud acest lucru tot timpul de la oamenii din jurul meu. *Știu ce ar trebui să fac, pur și simplu nu o fac.* Poate că
așa te simți și tu acum, că ai citit această carte. Ți-ai luat notițe cu privire la lucrurile pe care ai vrea să le încerci, dar ce anume transformă dorințele în

realitatea de
luni dimineața?

Nu există un răspuns simplu la această întrebare, în afară de a ști că folosirea mai bună a timpului este un proces. Nimeni nu își parchează bicicleta din prima în dreptul celui mai bun început de traseu. În schimb, ar trebui să încerci astăzi să faci mai bine doar un singur lucru mărunt, și apoi să faci un alt pas mâine. În loc să te lamentezi de toate lucrurile care nu funcționează, devii conștient de acești pași mici. Adesea, aceștia se pot transforma în momentele care rămân în amintire ca realitatea acelei zile.

Așa a fost pentru mine de-a lungul acelui traseu. În timp ce mintea mea zburda, am ieșit din pădure într-un luminiș în care râul curgea chiar pe lângă mine. Mintea mea s-a oprit brusc. Am inspirat mirosul florilor sălbatice și toată frumusețea acestei ape lente. Pentru o clipă, nu m-am putut gândi la nimic, cu excepția vântului pe fața mea, a soarelui pe brațele mele, a păsărilor care ciripeau în văzduh. *Frumos*, *frumos*, am simțit cuvintele învârtindu-se în mintea mea.

Aceasta este imaginea pe care mi-o voi aminti când mă voi gândi la acel mers cu

bicicleta, nu dezordinea din capul meu. Senzația bruscă de libertate poate da la o parte orice altceva, chiar dacă doar - pentru puțin timp. Timpul trece mereu. Dar unele momente transcend ticăitul neîncetat al ceasului. Trebuie pur și simplu să le vedem, iar apoi, în timp, vom învăța să observăm mai multe.

CAIET DE LUCRU

Procesul de a te simți mai puțin ocupat în timp ce faci mai multe lucruri este unul îndelungat. Următoarele pagini conțin exerciții și întrebări care te pot ajuta să îți analizezi timpul, astfel încât să îl poți folosi mai bine, și să te simți împlinit gândindu-te la modul în care îl petreci.

Urmărește-ți timpul

Dacă dorești să îți petreci mai bine timpul, primul pas este să afli unde se duce el în prezent. Mai jos, este un model de jurnal pe care îl folosesc - pentru a-mi urmări săptămânile; dacă completezi formularul de înscriere pe LauraVanderkam.com, vei primi prin e-mail acest model în format Excel sau PDF.

Scrie ce faci de câteva ori pe zi. Categoriile mari sunt suficiente: lucru, somn, ieșit împreună cu soțul/soția, mers cu mașina, cumpărături etc. Ideea e să ai o imagine de ansamblu, nu să înregistrezi ce faci în fiecare minut.

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	D
5 a.m.							
5:30							
6							
6:30							
7							
7:30							
8							
8:30							
9							
9:30							
10							
10:30							
11							
11:30							
12							
12:30							

umină	13
	13:30
	14
	14:30
	15
	15:30
	16
	16:30
	17
	17:30
	18
	18:30
	19
	19:30
	20
	20:30
	21

mai îndeaproape. Cea mai bună abordare este înregistrarea unei săptămâni întregi, dar chiar și câteva zile pot fi de ajutor. Încearcă două zile lucrătoare și o zi de weekend. Ține minte: nu există săptămâni tipice!

Ai grijă de grădina ta

După ce ți-ai urmărit timpul, privește programul așa cum apare el și pune-ți câteva întrebări:

- Ce îmi place la programul meu?
- Ce aș vrea să petrec mai mult timp făcând?
- Ce aș vrea să petrec mai puțin timp făcând?
- Cum pot realiza asta?

Planificarea din timp a zilelor și săptămânilor înainte de a le trăi crește șansele ca acest timp să fie folosit - pentru lucruri semnificative și plăcute.

Imaginează-ți „o zi realist ideală“. În contextul responsabilităților tale curente,

cum ar arăta o zi realist ideală? Dar o săptămână realist ideală?

Vineri după-amiaza, privește programul săptămânii viitoare. Fă-ți o listă de priorități cu trei categorii: carieră, relații, sine. Care sunt cele două sau trei elemente care ar trebui să fie incluse în fiecare categorie? Privește săptămâna viitoare. Unde pot fi planificate aceste lucruri?

Creează scopuri zilnice. Dacă nu faci nimic altceva toată ziua, care sunt cele trei realizări care te-ar face să te simți ca și cum ai dus la bun sfârșit ceva semnificativ?

Fă-ți viața memorabilă

De ce va fi astăzi o zi diferită față de celelalte zile? De ce va fi mâine o zi diferită față de celelalte?

Fă-ți o listă de aventuri pe care dorești să le trăiești pe parcursul vieții. Acestea pot fi mari (călătorești la Paris) sau mici (încerci un nou restaurant care tocmai s-a deschis peste drum). Nu te angajezi în niciunul dintre aceste lucruri, așa că poți pune pe listă absolut tot ce îți vine în minte. Recitește această listă de mai multe ori în următoarele câteva zile și

vezi ce mai poți adăuga la ea. Dacă te gândești la o mulțime de aventuri legate între ele, ia în considerare realizarea unui proiect pentru tine (de exemplu, vizitarea tuturor parcurilor naționale din California).

Obține timp pentru amintiri. Uită-te la un album cu fotografii vechi. Ascultă melodiile care au fost importante pentru tine pe parcursul unei anumite perioade din viață. Vizitează un loc care te-a format. Scrie-ți amintirile care îți reapar în minte sau împărtășește-le cu altcineva. Cum schimbă asta modul în care percepi timpul?

Nu îți ocupa tot timpul

Privește-ți activitățile și angajamentele care îți umplu în prezent viața. Dacă ai porni de la zero, pe care dintre acestea le-ai mai adăuga în programul tău?

Pentru toate celelalte, există vreo modalitate prin care poți să le diminuezi în următoarele câteva luni? Dacă nu te poți sustrage de la aceste angajamente, cum poți minimiza timpul dedicat lor?

Ce activități întreprinzi frecvent? Cum poți optimiza aspectele logistice ale

acestor activități pentru a mai câștiga timp liber?

Sărbătorește-ți câștigurile de timp. Uită-te la cum decurge viața ta și vezi lucrurile pe care le faci acum și îți iau mult mai puțin decât o făceau în trecut sau ar fi putut lua mai mult timp dacă ai fi făcut alegeri diferite. Notează-ți aceste lucruri (și fă referire la ele de fiecare dată când nu te simți prea productiv).

Pune-ți telefonul pe modul avion. Propune-ți să îl ții pe modul avion perioade tot mai lungi. Acordă o atenție deosebită duratelor mici din timpul zilei în care aștepți ceva și timpului dinaintea culcării. Dacă eviți rețelele de socializare, ce ai putea face cu acest timp?

Zăbovește

Uită-te la calendarul tău, căutând ceva care urmează să se întâmple și care știi că va fi plăcut (cum ar fi o vacanță la plajă, unde vei avea o priveliște minunată și vei putea admira apusul soarelui sau o mult așteptată cină relaxantă cu un vechi prieten). Gândește-te din timp ce strategii poți utiliza pentru a savura și a extinde momentele respective. Poți exprima cât de mult te bucuri? Faci o

listă mintală despre detalii: priveliște, sunete, mirosuri? Încerci să fii cât mai atent posibil? Îți poți aminti cât timp ai așteptat asta? Poți să te imaginezi în viitor, descriind această scenă altcuiva?

Pentru a-ți spori plăcerea vieții de zi cu zi, încearcă să creezi un contrast artificial. Poți să-ți imaginezi un moment mai întunecat din viitor, când îți vor lipsi activitățile zilnice curente? Lasă-ți mintea să meargă acolo pentru scurt timp. Apoi, deschide ochii. Te face asta să vezi diferit sarcinile de rutină?

Încearcă să creezi o mini-vacanță zilnică. Îți găsești astăzi câteva minute în viața ta pentru a savura ceva? Ar putea fi vorba despre mirositul unei flori pe drumul spre muncă sau despre cititul unei cărți bune în metrou sau, pur și simplu, privitul unei fotografii de pe birou și bucuria amintirii momentului în care aceasta a fost făcută. Provoacă-te să îți maximizezi bucuria. Ce faci pentru a-ți prelungi plăcerea?

Investește în fericirea ta

Uită-te în jurnalul timpului personal și descoperă puncte problematice specifice. Care sunt situațiile în care

numeri minutele? Ce ai putea face - pentru a muta minute din această categorie și a le scurta?

Care sunt răsfățurile tale preferate? Poți să le planifici mai des în viața ta?

Ce activități te fac cel mai fericit? Poți să le planifici primele în programul tău, fie prin blocarea unor intervale pentru ele în anumite dimineți, fie prin planificarea acestora la începutul săptămânii?

Renunță, când e cazul

Observă care subiecte îți ocupă cel mai mult spațiu mintal. La ce te tot gândești? Ce rol joacă așteptările autoimpuse în aceste frământări?

Pentru care chestiuni cu importanță scăzută poți să îți diminuezi așteptările?

Ce obiceiuri bune îți dorești să deprinzi? Cum ai putea să îți reduci obiectivele, astfel încât să nu mai simți nicio rezistență în a face din realizarea acestora un obicei zilnic? De exemplu, cineva care dorește să facă sport ar putea hotărî să facă asta timp de zece minute zilnic. Cineva care vrea să scrie un roman se poate angaja să scrie două sute de cuvinte pe zi.

Ce ar însemna să fii blând cu tine însuți?

Oamenii merită tot timpul din lume

În care relații dorești să investești mai mult timp?

Ce activități ar spori timpul pe care îl petreci cu persoanele apropiate?

O rețea socială înfloritoare poate fi construită de-a lungul timpului contactând câte o persoană pe zi. Care sunt cele cinci persoane cu care dorești să iei legătura în această săptămână?

MULȚUMIRI

Sunt recunoscătoare tuturor celor care m-au ajutat să duc la capăt această carte.

Îi mulțumesc lui Leah Trouwborst și echipei de la Portfolio pentru călăuzirea acestei cărți de la idee până la produsul final, și lui Emilie Stewart de la agenția literară care îi poartă numele pentru faptul că îmi reprezintă interesele legate de aceste proiecte.

Îi mulțumesc lui Ardyn Nordstrom pentru asistența ei în proiectarea și analizarea jurnalului de timp personal pe care se bazează *Renunță la ceas*. Le sunt deosebit de recunoscătoare tuturor oamenilor ocupați care și-au rezervat timp pentru a finaliza sondajul și tuturor celor care au fost dornici să-și împărtășească poveștile și detaliile programelor lor zilnice.

Îi mulțumesc lui Nancy Sheed și echipei de la Sheed Communications pentru tot ajutorul pe care l-au acordat pentru

comercializarea acestei cărți și a celor anterioare.

Îi mulțumesc lui Sarah Hart-Unger pentru că a dedicat multe ore lansării și găzduirii podcastului nostru comun, *Best of Both Worlds*, și lui Phyllis Nichols de la Sound Sales Advice & Marketing pentru realizarea efectivă a acestuia.

Îi mulțumesc lui Katherine Reynolds Lewis pentru că m-a ajutat să rămân fidelă ideilor mele din ultimii ani.

Le mulțumesc cititorilor blogului meu și publicului de la discursurile mele, pentru valorosul lor feedback cu privire la ce strategii de organizare a timpului funcționează în viața reală.

Având în vedere efortul permanent de a-mi gestiona propriul timp, le sunt recunoscătoare lui Gabrielle, Jess, părinților mei și soacrei mele pentru ajutorul acordat în creșterea copiilor mei și în ce privește viața de familie, în general. Și le mulțumesc lui Michael, Jasper, Sam, Ruth și Alex pentru că îmi fac orele mult mai pline de sens.